

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Proměna české kuchyně z dob Magdaleny Dobromily Rettigové po současné
trendy zdravého životního stylu

Transformation of czech cuisine from the time of Magdalena Dobromila
Rettigova to current trends of healthy lifestyle

Bc. Simona Málková

Vedoucí práce: MUDr. Bc. Rostislav Čevela, Ph.D., MBA

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy
a střední školy pedagogika - výchova ke zdraví

2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Proměna české kuchyně z dob Magdaleny Dobromily Rettigové po současné trendy zdravého životního stylu vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, 6. 12. 2017

.....

podpis

Děkuji mému vedoucímu práce MUDr. Bc. Rostislavu Čevelovi, Ph.D., MBA za cenné rady, které mi poskytl při sestavování této diplomové práce, i za čas a trpělivost, s níž se mi věnoval. Dále bych chtěla poděkovat PhDr. Jaroslavě Hanušové, Ph.D. za její připomínky k mé diplomové práci. Také děkuji všem respondentům, kteří vyplnili dotazník potřebný pro vypracování této práce. Nakonec děkuji rodině, která se mnou tyto nelehké chvíle trpělivě snášela.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá proměnou stravování z dob Magdaleny Dobromily Rettigové po moderní trendy zdravého životního stylu. Jde o postupný vývoj stravování z období konce 18. století po současnost. V teoretické části je popsán kontrast mezi životem české spisovatelky a soudobým životním stylem. Je zde kapitola o životě Magdaleny Dobromily Rettigové, i pozadí vedoucí k sepsání kuchařské knihy s názvem „Domácí kuchařka“, která se stala praktickou příručkou pro ženy, obsahující instrukce a návody k vedení kuchyně i komplexní rady k vystupování ženy jako manželky, matky a vlastenky a také její vliv na výuku mladých dívek. Další kapitola pojednává o vývoji kuchyně a vaření, o zvycích užívaných při stolování a životním stylu té doby. V závěru teoretické části je porovnávána kuchyně první poloviny devatenáctého století s dnešními stravovacími návyky a životním stylem. V empirické části je zjišťováno dotazníkovým šetřením mezi Středním odborným učilištěm Toužim a Střední zdravotnickou školou a Vyšší odbornou školou zdravotnickou v Karlových Varech, zda žáci těchto škol žijí v souladu se zdravým životním stylem. Celková koncepce výzkumu je kvantitativní, pro sběr dat byla použita explorační metoda nestandardizovaných dotazníků vlastní konstrukce, které byly vyplněny respondenty. Dotazníkové šetření bylo vyhodnoceno dle škol a pohlaví respondentů. Otázky byly vyhodnoceny pomocí grafů se slovním komentářem. Pomocí chí - kvadrátu jsou porovnány výsledky šetření u sledovaných respondentů. Na závěr práce jsou zhodnoceny výsledky šetření. Ve výsledcích výzkumu byla zjištěna malá informovanost žáků od učitelů o zdravém životním stylu. Toto zjištění vede k doporučení doplnit vědomostní potřeby žáků výukovým kurzem.

KLÍČOVÁ SLOVA

Česká kuchyně, Magdalena Dobromila Rettigová, základní živiny, životní styl, nezdravý životní styl, adolescent, dnešní civilizovaná doba.

ABSTRACT

The thesis focuses on the topic of changing eating habits from the time of Magdalena Dobromila Rettigová to contemporary trends of healthy lifestyle. It is a gradual development of eating from the late 18th century to the present. In the theoretic part there is a description of the contrast of the Czech writer's life and a present-day lifestyle. We can find a chapter about a life of Magdalena Dobromila Rettigová, background information leading up to, writing the cook book „Cooking at home“, which became a convenient handbook for women, containing instructions and directions for kitchen guidance and complex advice for women how to manner as a wife, mother and patriot and also their influence on education of young girls. Next chapter deal with the development of kitchen and cooking, habits connected with dining and lifestyle of that time. In the end of the theoretic part is compared the cuisine of the first half of the 19th century to contemporary eating habits and lifestyle.

In the empirical part we can find the results of the questionnaires, which were answered in Střední odborné učiliště Toužim and Střední zdravotnická škola a vyšší odborná škola zdravotnická v Karlových Varech. I wanted to find out how far the students follow the rules of lifestyle, what does their whole day dining look like. The overall concept is a quantitative research, for collecting the data was used the exploratory method of non-standardized questionnaires that were answered by respondents. The questionnaires were evaluated according to schools and sex. Questions were evaluated by using charts and data commentaries. The results of the research are compared by chi-square. At the end the results of the research are evaluated. The research results have shown that pupils have little awareness of healthy lifestyle from their teachers. This finding leads to the recommendation of completing the knowledge needs of pupils with an education course.

KEYWORDS

Czech cuisine, Magdalena Rettig, an essential nutrient, lifestyle, unhealthy lifestyle, adolescent, today's civilized time.

Obsah

1	Úvod	7
2	Magdalena Dobromila Rettigová.....	9
2.1	Mládí.....	10
2.2	Domácí kuchařka	11
2.3	Litomyšl	12
2.4	Kuchařské knihy	14
3	Charakteristika české kuchyně z dob M. D. Rettigové (18. - 19. stol.).....	16
3.1	Základní potraviny – obiloviny, ovoce, zelenina, brambory, vejce a maso.....	16
3.1.1	Skladba jídelníčku	18
3.1.2	Polévky	19
3.1.3	Čaj a káva	20
3.1.4	Koření a pochutiny	20
3.2	Stravovací návyky a s nimi spojené zdravotní potíže.....	22
3.3	Společenské chování u stolu	22
4	Proměna kuchyňského prostoru a jeho využití.....	25
4.1	Změna skladby potravin od 19. století po současnost	26
4.2	Potravinová pyramida	30
4.3	Estetika prodeje a uchovatelnost potravin	34
4.4	Pitný režim	36
4.5	Školní stravování	38
5	Životní styl současnosti	40
5.1	Zdravý životní styl	42
6	Denní energetický příjem	45
6.1	Obezita	46

6.2	Anorexie a bulimie.....	48
7	Nové tendence ve stravování.....	51
7.1	Oblíbené výživové směry	52
7.2	Mcdonalizace společnosti	53
7.3	Glokalizace	54
8	Shrnutí teoretické části	56
9	Empirická část	59
9.1	Cíle, výzkumné otázky, předpoklady	59
9.2	Použité metody výzkumu.....	60
9.2.1	Dotazníkové šetření	60
9.2.2	Charakteristika zkoumaného vzorku	61
9.3	Výsledky výzkumu	62
9.4	Vyhodnocení dotazníků	62
9.5	Komparace dat, diskuze a doporučení	92
9.6	Výsledky šetření	100
10	Závěr.....	112
11	Seznam použitých informačních zdrojů	114
12	Seznam příloh.....	119

1 Úvod

Tématem diplomové práce je proměna české kuchyně z dob Magdaleny Dobromily Rettigové po současné trendy zdravého životního stylu. Zdravý životní styl a stravování jsou v dnešní době velmi diskutovaná témata. V této práci bude zjištěna a vysvětlena proměna stravování od 18. – 19. století až po současnost. Rozhodujícím výsledkem bude rozdíl v těchto dvou obdobích. Diplomová práce vysvětlí, jakým způsobem se životní styl a stravování během našeho života vyvíjí a zároveň poukáže na historický a kulturní vývoj společnosti z pohledu trendů výživy.

Teoretická část se zaměří na oblast české gastronomie od přelomu 18. a 19. století, kterou v té době proslavila Magdalena Dobromila Rettigová a její kuchařskou knihu „*Domácí kuchařka*“. Většina podstatných změn proběhla právě v 19. století, kde se díky technologickému, vědeckému a společenskému rozvoji přiblížilo stravování, neboli gastronomie, k současnosti. V krátkosti budou zmíněna i jiná období, což by mělo sloužit k lepšímu pochopení práce. Vysvětlena bude i výživa dnešní mládeže. Její možnosti, návyky a případný negativní dopad těchto zvyklostí na zdraví dospívajících.

Gastronomie není pouze kulinářství, ale dává prostor ukázkám stravování v jednotlivých dějinných obdobích a mezi různými společenskými vrstvami. Z nejstaršího hlediska pojetí stravování můžeme nahlédnout až do historie. Každý národ se v kultuře stolování může lišit, což je způsobeno kulturními odlišnostmi a jinými zvyky.

Současný zdravý životní styl a stravování si každý člověk volí sám na základě svých rozhodnutí. Celá empirická část bude nasměrována na adolescenty ze dvou různých škol. Každá ze zkoumaných škol je svým způsobem zajímavá. Zásadním rozdílem je jejich umístění. Budou srovnány výpovědi žáků ze Střední zdravotnické školy v Karlových Varech a ze Středního odborného učiliště v Toužimi. Obě se trochu liší vybavením tříd, kvalitou pedagogů, klimatem vztahů ve škole i ve třídách a skladbou studentů.

V empirické části bude dotazníkovým šetřením zjištěno, zda žáci obou škol žijí v souladu se zdravým životním stylem. Zásadní budou otázky zjišťující, jak respondenti chápou stravování v dnešní době, jak si představují zdravý životní styl, jak vypadá jejich celodenní stravování.

K získání informací byl použit vlastní nestandardizovaný dotazník, na který středoškoláci odpovídali.

Tato diplomová práce může být využita při výuce odborných předmětů v gastronomických oborech a oborech souvisejících se zdravým životním stylem SOU.

2 Magdalena Dobromila Rettigová

Magdalena Dobromila Rettigová se narodila 31. ledna 1785, Josefě a Františkovi Artmanovým, jako druhé dítě ze čtyř, které brzy po narození zemřely. I přesto byla matka na Magdalenu velice přísná a od pěti let jí zapojovala do domácích prací. Otec matce často vyčítal přísnou výchovu a často jí to vytýkal slovy: „*Máš jediné dítě a ještě o to se připravíš nerozumným a zlým chováním.*“ (Pláničková, 1925, s. 2).

Během dětství se Artmanovi několikrát stěhovali. Ze Statenic, z malé vesnice, kde nebyla ani škola, se Magdalena v roce 1792 po smrti otce stěhovala s matkou do Prahy. Obývaly studený a levný byt, kde matka Josefa onemocněla revmatismem. Devítiletá Magdalena se musela po dobu matčiny nemoci starat o domácnost (Rettigová, 1939).

Po vyléčení se matka s dcerou přestěhovaly do Plzně, kde v deseti letech začala Magdalena navštěvovat svou první školu. Ve škole měla spolužačky ve věku patnáct až osmnáct let, které vyučovala v ručních pracích, vyšívání a pletení, což ji naučila matka. (Rettigová, 1986) „*Zvláště v ženských pracech dospěla, takže starší dívky se od ní učily. Tu zajisté položen základ k pedagogickému směru, oblíbila si sdílet jiným, co sama uměla, a přiučovala se takto nevědomky i způsobu poučování.*“ (Sabina, 1912, s. 305). Po roce a půl se opět stěhovaly do Prahy, kde dvanáctiletá Magdalena musela sloužit u své tety. Zde zažívala nesnesitelné trápení. Z přemíry práce Magdalena onemocněla kašlem a žloutenkou, ale uzdravila se (Autrata, 1948).

Po uzdravení odjely na venkov k hraběnce Bredovské v Kamenné. Tam si zamilovala nejenom přírodu, ale hlavně hraběcí kuchyni. Kuchařské umění starého kuchaře Magdalenu stále lákalo k vařečce. V kuchyni strávila mnoho času. Častokrát kuchař pouze dohlížel na Magdalenu, která připravovala mnohé pokrmy sama. Postupy přípravy pokrmů si zapamatovala, některé si zapsala. Už tehdy dbala nejenom na vzhled a chuť pokrmu, ale také na krásné prostření stolu (Pláničková, 1925).

Z Kamenné se opět vrátily do Prahy, kde se šla učit ke krajkářce Kasarkové paličkování. Celý den od rána až do soumraku musela držet polštář a paličkovat, což ji naučilo velké trpělivosti, kterou využila v pozdějším životě (Rettigová, 1986).

2.1 Mládí

Volné chvílky si krátila četbou a procházkami s mladým studentem Rettigem z jejich domu. „*V druhém poschodí nad nimi bydlil student Jan Rettig, skromný, tichý, který seznámiv se s ní, stal se jejím přítelem.*“ (Nejedlý, 1978, s. 93). Rettig nebyl zběhlý v lásce, proto s Magdalenou měli platonický vztah, který se postupem času měnil, až vyústil v lásku. Matce se ale vztah začínajícího právníka Jana Rettiga a Magdaleny nelíbil. Byl malý úředník, bez jmění. Oba byli chudí a vztah neměl budoucnost. Matka souhlasila se sňatkem až s ohledem na smrtelně vážné onemocnění Magdaleny. Domnívala se, že se Magdalena svatby nedožije. Magdalena se po matčině souhlasu se sňatkem začala zázračně uzdravovat. V den jejích 23. narozenin, 31. ledna 1808 si vzala Magdalena městského úředníka Jana Rettiga a stala se paní Rettigovou (Autrata, 1948).

Roku 1818 se Rettigovi přestěhovali do Ústí nad Orlicí. Zde se začali stýkat s mnoha zajímavými lidmi. V této době se začíná Magdalena vlivem Rettiga a svého osobního lékaře Korába zabývat českou literaturou. Prosazovali používání spisovné češtiny, místo německého jazyka František Koráb navrhl: „*Za každé německé slovo zaplatí laskaví členové společnosti jeden groš. Ten, necht' slouží k nákupu českých knih a k jeho dalšímu zapůjčování.*“ (Krolupperová, 2006, s. 115). Tyto finanční prostředky byly použity na nákup českých knih, tím byla mládež vedena k českému čtení. Ústecká knihovna se pomalu plnila knihami, o které se Magdalena starala s paní Andresovou. Ta jí pomáhala zařizovat kurzy vaření pro mladé dívky. V těchto kurzech připravovaly dívky nejenom na život, manželství, ale učily je být dobrými hospodyněmi. Rettigová tvrdila: „*Pravá krása děvčete je v mravnosti, mírnosti, pilnosti, čistotě a slušnosti.*“ (Krolupperová, 2006, s. 58). Vysvětlovala dívkám, ale i ženám, že vzdělání a četba jsou velmi důležité, protože jednou budou vychovávat své děti, budou moudřejší a s výchovou nebudou mít problémy, pokud budou umět číst a psát (Rettigová, 1986).

Rettigovi posílali své rukopisy, psané v českém jazyce, do vlasteneckého časopisu „*Dobroslav*“, který vydával osvícený kněz Josef Liboslav Ziegler v knihkupeckém krámu Jana Hostivíta Pospíšila. „*Zeigler navrhl, že by každý vlastenec měl přijmout druhé jméno, české.*“ (Krolupperová, 2006, s. 40). Od vlastence Zieglera přijala Magdalena druhé jméno Dobromila. Její muž Jan Alois Rettig jméno Sudiprav. Tato jména měla vyjadřovat jejich kladný vztah k češtině a vlastenectví (Krolupperová, 2006).

V této době píše Rettigová knihy výchovného charakteru pro dívky a dětské básničky, určené nejen pro svého synka Josefa, který se narodil v roce 1821 (Johanides, 1995).

2.2 Domácí kuchařka

V roce 1824 se rodina Rettigova přestěhovala do Rychnova nad Kněžnou. Rettig pracoval jako radní na rychnovské radnici. Jeho žena Magdalena nezahálela. Z jejího pera vzešlo mnoho literárních děl. Nejznámější je vydání knihy *„Domácí kuchařka, aneb pojednání o masitých a postních pokrmech pro dcerky české a moravské“* z roku 1826, kterou vydal v králohradeckém nakladatelství Jan Hostivít Pospíšil. V knize využila kuchařské znalosti, které se dědily od babiček po matky a dcery. *„Jinou velmi úspěšnou výhodou našla Magdalena i v tom, že z čtených věcí výtahy si dělala, mezi kteréž i vlastní své myšlenky vplítala a pozorování a pocity své zapisovati počala, nasazujíc k tomu hodiny noční, kdy den pro jinaká zaměstnání nestačil.“* (Sabina, 1912, s. 306). Magdalena popisovala, jak záleží na výběru potravin, na poměru surovin, úpravě, na vhodném použití ohně a času při přípravě jídla. Toto dodávalo připravovaným pokrmům chuť, vzhled a vůni. Aby kuchařské recepty, které vyzkoušela, nezapomněla, sepsala je a nechala vydat i pro širokou veřejnost. *„Rettigová mířila a také trefila Domácí kuchařkou velmi daleko a hluboko do českého života. Právěže až do kuchyně, do nejvlastnějšího světa tehdejší hospodyně i vůbec středu maloměstských domácností.“* (Nejedlý, 1978, s. 96).

V knize Domácí kuchařka sepsala Rettigová přes 700 receptů, které byly zařazeny do témat: *„Polívky masité, Pojednání o hovězím mase, Omáčky k hovězímu masu, Zelené věci, Zadělávaná jídla, Zvěřina, Moučná jídla a nákypy, Pečité, Sedliny, Saláty, Dorty, Koláčky, Ledy, Nádivky, Pojednání o stravě postní, Vejce, Tresky, Rozličné ryby a žáby, Moučná jídla, Máslo rozličné.“* (Rettigová, 1986, s. 326). Ukázka receptů je obsažena v příloze č. 4.¹

Na konci kuchařky sepsala také pár jídelních lístků a *„Ponaučení“*, jak by měla jídla po sobě následovat při větších hostinách. Z tohoto rozdělení je zřejmé, že jsou pokrmy nelogicky rozdělené. Některé se prolínají do druhého tématu a nelze rychle vyhledat recept, který bychom zrovna chtěli najít (Rettigová, 1986).

V kuchařce se nachází spíše honosnější pokrmy, než prostší, neboť na vaření obyčejných jídel nebyla kniha potřeba. Je psána dobrou češtinou, i přesto,

¹ Příloha č. 4 – Ukázka receptů

že Rettigová se česky naučila až v 18 letech a používala své názvy kuchyňského náčiní a surovin. např. „*dršlák – cedník, stříkánky – kapání, mědník – kastrol, kroječek – řízek*“.² (Rettigová, 1986).

V roce 1827 byla vydána také v němčině. Jmenovala se „*Haus – Köchin*“. Tato kuchařka nebyla určena jen pro německé kuchařky, ale i pro české, které byly německy vychovávány, a jazyk německý jim byl zatím bližší (Johanides, 1995).

2.3 Litomyšl

V listopadu 1834 se manželé Rettigovi opět stěhovali. Tentokrát do města Litomyšl, které bylo vzdáleno od Rychnova 40 km. Rettigovi se do Litomyšle přestěhovali v pokročilém věku. Magdaleně bylo 50 let a Janovi 60 let. Litomyšl byla větším, živějším městem, než Rychnov. Rettigová zde pokračovala v pořádání kurzů vaření a společenské výchovy pro dívky. „*Zvala dívky k sobě a učila je vařit, šít, všemu, co měly umět pro domácnost.*“ (Nejedlý, 1978, s. 96). Dívky se dopoledne učily vařit, odpoledne pletly, háčkovaly a vyšívaly. Magdalena s dívkami chodila na procházky k lesním studánkám. Učila dívky pít pouze vodu nebo studené mléko. Zakazovala jim kávu a alkohol. Dvakrát do týdne se dívky zúčastňovaly předčítání knih od samotné Rettigové (Rettigová, 1986).

² Příloha č. 5 – Slovníček Magdaleny Dobromily Rettigové



Obrázek č. 1 - Magdalena Dobromila Rettigová

https://cs.wikipedia.org/wiki/Magdalena_Dobromila_Rettigová [online], 2016

V Litomyšli se Rettigová dále věnovala své spisovatelské zálibě a napsala ještě mnoho knih a příruček, ve kterých radila dívkám a ženám, kterak se mají chovat k manželovi a být přitom výbornou hospodyní. V roce 1837 pracovala na třetím, rozsáhlejším vydání *Domácí kuchařky*. Za zmínku stojí kniha „*Pojednání o telecím mase*“ (Rettigová, 1986). Muži v té době neměli telecí maso v oblibě. Ošklivili si ho proto, že si mysleli, že je málo tučné a nesílí se po něm. Proto Rettigová napsala mnoho receptů na úpravy telecího masa. Vyzdvihla též toto maso, jako vhodné pro nemocné. Chtěla, aby ženy uměly lépe vařit, hospodařit, aby byly vzdělané a vychovávaly tak své děti (Rettigová, 1986).

Roku 1843 dopsala Rettigová čtvrté vydání své *Domácí kuchařky*, které muselo opět projít v Praze cenzurou. Plánovala vydat ještě přepracované páté vydání, ale to se už nepodařilo. 5. srpna 1845 zemřela na vodnatelnost a selhání jater. Ke stému výročí jejího narození v roce 1885 jí ženy z Litomyšle postavily pomník uprostřed hřbitova. V červnu 1925 byla odhalena pamětní deska na domě, na Toulouvcově náměstí v Litomyšli, kde Magdalena Dobromila Rettigová zemřela (Johanides, 1995).

2.4 Kuchařské knihy

Nejznámější českou kuchařkou Magdaleny Dobromily Rettigové je *„Domácí kuchařka, aneb Pojednání o masitých a postních pokrmech pro dcerky české a moravské“*, která vycházela až do počátku 20. století. Desáté vydání upravila Antonie Dušánková, která přidala do kuchařky jídla z mouky, cukru a omezila výrazné koření. Změnila a zjednodušila také míry a váhy. Žejdlíky, libry byly převedeny na litry a kilogramy (Rettigová, 1986).

Zíbrt (2012) vysvětluje, že dělicí čarou mezi starou a novou českou kuchyní je právě Domácí kuchařka z roku 1826 od Magdaleny Dobromily Rettigové určena pro městské domácnosti. Dalšími známějšími kuchařkami jsou *„Dobrá rada slovanským venkovankám“* z roku 1838, *„Mladá hospodyňka v domácnosti“* z roku 1840, *„Pojednání o telecím masě“* z roku 1843 a *„Kafičko a vše co je sladkého“* z roku 1845 (Rettigová, 1986).

Podle Beranové (2001) M. D. Rettigová psala své kuchařské knihy srozumitelně, jasně, měla výbornou češtinu. Do svých kuchařských předpisů vkládala něco osobního nebo svůj zážitek ze života. *„Magdalena Dobromila Rettigová je dodnes populární jako spisovatelka kuchařských knih. Jejich vydáním si získala jisté nemalé zásluhy, ale musela pro ně za svého života vytrpět mnoho úsměšků a urážek.“* (Bártová, 1997, s. 16). Dodnes se traduje, že její recepty byly drahé, ale toto nařčení není tak úplně pravda. Například máslo dávala „jako ořech“, někdy při vaření pro více osob „jako slepičí vejce“ a rozhodně nikdy nedoporučovala jídla přemašťovat. Strava Rettigové byla bohatá hojností masa, zeleniny, ovoce a ryb. Rettigová učila své čtenářky šetřit, ničím neplýtvat, využívat všechny zbytky.

Ve svých kuchařských knihách všechny kuchařské předpisy podrobně vysvětlovala, aby úplně začátečnice, které se začínaly učit vařit podle předpisu, uměly uvařit lahodný pokrm. Rettigová ve svých kuchařských předpisech nabádala ostatní kuchařky, aby svá jídla vhodně zdobila, aby byla na oko chutná. Aby rozdělovaly pokrmy pro hosty, které musely být dokonalé a na pokrmy na doma. Ale i ty měly vylepšit spokojenost v manželství (Beranová, 2001).

Magdalena Dobromila Rettigová ve svých předpisech dbala na to, aby jídlo nebylo přemaštěno, aby se hosté i přes hojnost chodů nepřejídali. Zelenina, ovoce, luštěniny a menší množství masa, nesmělo chybět na žádném stole. Hodně příloh, knedlíků a buchet nebylo za dob M. D. Rettigové každodenní součástí jídelníčku (Rettigová, 1986).

V roce 1838 v kuchařské knize *„Dobrá rada slovanským venkovankám“* píše

M. D. Rettigová o bramborách. Píše o nich velice pochvalně. Brambory nazývá „Zemčata“. Vysvětluje jejich velice dobrou stavitelnost a vhodnost pro bohaté i chudé. K obědu i k večeři. Velice zajímavý je její recept, jak se mají Zemčata vařit: *„Zemčata umej čistě ve studené vodě, urovnej je do hrnce tak, aby skoro kopeček na vrchu byl, nalej na ne studené vody a nech je vařit. Když se pukati počnou, jsou měkké dost, oced’ je tedy, vysyp na mísu, dej na stůl a sůl k nim a na čistý talířek kousek čerstvého másla. Tím někdy i vzácného hosta lépe než jakákoliv pečeně uctíš, neb samoloupaná zemčátka nejlépe chutnají“*. (Beranová, 2001, s. 23).

Magdalena Dobromila Rettigová byla uznávanou kuchařkou, která ve svých kuchařských knihách, popisovala recepty na pokrmy, které by se mohly použít i v dnešní kuchyni.

3 Charakteristika české kuchyně z dob M. D. Rettigové (18. - 19. stol.)

V době Magdaleny Dobromily Rettigové lidé vařili a jedli jídla podle sezóny. V létě připravovali jídla z toho, co vypěstovali. Na podzim a v zimě pouze z těch surovin, které se jim podařilo uchovat.

Skladování potravin bez konzervace bylo velkým problémem. Potraviny se sušily, nasolovaly a udily. Magdalena Dobromila Rettigová propagovala nový způsob skladování, tzv. apertaci. *“Při které se potraviny zahřály na 100°C a pak se vzduchotěsně uzavřely, původní skleněné nádoby s horkou zátkou nahradily o něco později pocínované plechovky.”* (Lenderová, Jiránek Macková, 2009, s. 119).

Nový způsob konzervace tzv. apertaci vynalezl Pasteur a od té doby známe pasterizované mléko. Podle Ottova naučného slovníku se pasterizací tj. zvýšením teploty zničí patogenní mikroorganismy. Tím se ale nemění kvalita potraviny jako u převaření (Freedman, 2007).

Na konci 18. století se mohla bohatší šlechta chlubit prvními lednicemi - železnými skříněmi, které chladil říční led. Do Prahy ho přiváželi ledaři z Vltavy v Podskalí. Později byly ledničky modernizovány až do dnešní podoby. Tím, že se potraviny nemohly déle skladovat, jedlo se většinou maso pouze solené, uzené nebo sušené. Hygiena v kuchyni byla nedostatečná, což vedlo většinou k zažívacím problémům nebo ke vzniku různých nemocí, které vedly často až ke smrti (Vrchlická, 1988).

3.1 Základní potraviny – obiloviny, ovoce, zelenina, brambory, vejce a maso

Potraviny se dříve nakupovaly na trzích a jarmarcích. Nejenom, že zde docházelo ke směně, ale hlavně ke komunikaci mezi lidmi (Lenderová, Jiránek, Macková, 2009).

Nejdůležitější potravinou bylo obilí. Až do 19. stol. byla mouka nejprodávanějším produktem. Z mouky se pekly chléb, vařily různé obilné kaše, které byly pro lidi hlavní potravou. Obiloviny měly velkou výhodu v tom, že se nekazily. Jejich uchovatelnost byla dlouhá, ale přitom neztrácely chuť (Freedman, 2007).

K obilovinám přidávali lidé luštěniny. Spotřebou rostlinných potravin nepřijímali lidé potřebnou dávku energie, protože obsahovaly pouze vitamíny a stopové prvky. Lidé měli jíst maso, máslo, vejce a ryby, ale tyto potraviny byly velmi drahé, proto je měli v kuchyni

jen zřídka. Pokrmy bez tuku a živočišných potravin neměly tak lahodnou chuť (Lenderová, Jiránek, Macková, 2009).

Protože obilí bylo o hodně levnější, než ostatní potraviny, pekli se chleba v každé rodině. Chleba se pekli většinou ze žita. Chudí měli chléb tmavší, protože pekli i z ovsa a z ječmene. Pokud byla malá úroda obilí, přidávali do těsta býlí, mech, kořínky a poupata. U pečení chleba měli lidé určité rituály. Např. na svrchní kůrce načrtli kříž, chleba jim nikdy nesměl spadnout na zem a nikdy neplýtvati tímto „božím darem“. Občas do chlebového těsta přidávali ořechy či ovoce, tím vznikla pochoutka. Chléb se jedl většinou ztvrdlý, protože se peklo jednou za 14 dní až 3 týdny (Freedman, 2007).

Mimo obilí se také konzumovalo ovoce a zelenina. Ze zeleniny bylo nejčastější zelí a mrkev. Z ovoce se nejčastěji jedly švestky, hrušky a jablka. Bohatší vrstvy si vozily z Itálie chřest, artyčoky, papriky a rajčata (Lenderová, Jiránek, Macková, 2009).

Ovoce a zelenina se pro svou nevýraznou chuť často nepodávala. I proto, že pokrmy upravené z ovoce a ze zeleniny nezasytily. *„Navíc při špatné hygieně způsobovaly zelenina a ovoce časté zažívací potíže, protože o bakteriálním původu těchto nemocí se ještě nevědělo.“* (Freedman, 2007, s. 234).

V porovnání s dnešní konzumací ovoce a zeleniny, byla dřívější konzumace minimální. Podle Freedmana byla nutriční hodnota ovoce a zeleniny objevena kolem roku 1920, kdy byla uvedena v kuchařkách. Z ovoce byla oblíbená míšeňská jablka a hrušky. Velmi oblíbené bylo zavařované ovoce, příprava ovocných šťáv a kompotů, zavařenin a marmelád. M. D. Rettigová připravovala nejprve ovocné knedlíky tak, že těsto se smíchalo s nakrájeným ovocem nebo strouhankou a vejci. Tehdy se nesladily, jenom mastily máslem. Později se její ovocné knedlíky podobaly našim dnešním ovocným knedlíkům. Už M. D. Rettigová doporučovala dochucovat a zdobit ovocné knedlíky tvarohem nebo perníkem s cukrem (Beranová, 2001).

Další plodinou, kterou M. D. Rettigová používala, při přípravě pokrmů byly brambory. Ty se do Evropy dostaly na konci 18. století. Nejdříve byly pěstovány jako okrasné rostliny a až později se staly potravinou. Brambory se hojně využívaly k přípravě pokrmů. K ochucení pokrmu stačila pouhá sůl, tuk nebo smetana. Brambory byly lehce stravitelné, oproti luštěninám. *„Hlavní předností brambor bylo, že zasytily, dalo se z nich rychle připravit hlavní jídlo na mnoho způsobů.“* (Freedman, 2007, s. 236).

Podle Františka de Paula Švendy se u nás poprvé pěstovaly brambory roku 1764 v severovýchodních Čechách. Brambory se pěstovaly jednodušeji než obiloviny. Zasadily se do horší půdy, nemuselo se jako u obilovin sekat, mlátit a mlít. Snazší bylo jejich pěstování, širší bylo jejich využití. Využívaly se k přípravě různých pokrmů, vyráběla se z nich pálenka, jemný pudr na vlasy. Bramborami se také krmil dobytek a drůbež (Kutnar, 2005).

Veje byla vždy pouze z domácích chovů. Hospodyňky si pro vejíčka chodily na trh nebo jarmarky brzy ráno, aby měla vejíčka vždy čerstvá. Rettigová proslula ve svých receptech výrokem: „*Vraž do toho tučet vajec.*“ (Rettigová, 1986, s. 26).

V dobách Magdaleny Dobromily Rettigové se nejčastěji objevovalo maso hovězí, než jiné druhy masa. Rettigová ve své Domácí kuchařce věnovala celou kapitolu hovězímu masu. Vepřové, skopové, jehněčí, telecí a všechnu domácí drůbež popisuje v další kapitole. Více píše o telecím masu, které neměli muži v oblibě. Mysleli si, že když obsahuje málo tuku, tak po něm nezesílí. Naopak Rettigová telecí maso propagovala, jako maso málo tučné a vhodné pro nemocné na přípravu dietního jídla (Lenderová, Jiránek, Macková, 2009).

3.1.1 Skladba jídelníčku

Podle Beranové (2001) se skladba jídelníčku chudých a bohatých vrstev počátkem 19. století ustálila. Již se nepodávala při snídaních polévka, ale sladké a slané pečivo. Jako v dnešní době se k obědu většinou podávaly polévky, jako základ oběda. Po polévce následovalo jako druhý chod většinou maso přelité omáčkou a příloha z mouky. Maso bylo po polévce druhým chodem. Vařilo se z hovězího, telecího, vepřového, jehněčího, kůzlečího, skopového, drůbeže, zvěřiny a vnitřností. Nejzajímavější je kuchařský předpis Rettigové na španělské ptáčky, které připravovala ze zelných listů naplněných sekaninou z vepřového masa a zalité sladkou smetanou.

Magdalena Dobromila Rettigová nepoužívala brambory jako přílohu k masu, ale jako samostatný pokrm se zeleninou, sýrem, slaninou a kořením. Ze zeleniny používala karfiol neboli květák, kedluben, brukev, mrkev, petržel a celer. Také používala, v té době známou červenou řepu, chřest, brokolici a špenát. „*Nejobvyklejší bylo zelí a kapusta, slovy Magdaleny Dobromily Rettigové jídla sprostá, tedy běžná a obyčejná.*“ (Beranová, 2001, s. 50). Nejen, že zelí používala na vaření a dušení, ale často hlávky zelí plnila nádivkou. Zelí plnila také do buchet, přidávala do palačinek a svítků (Beranová, 2001).

Podle Lenderové, Jiráňka a Mackové (2009) se zelenina podávala pouze tepelně upravená. Zeleninové saláty byly jen výjimečně, a to pouze v létě. Moučníky ani ovoce se nepodávali pravidelně na závěr oběda tak, jak to známe v dnešní době, ale byly považovány za pamlsek nebo k dozdobení tabule.

V měšťanských rodinách měl oběd šest chodů. Oběd byl nejvýznamnějším jídlem dne. Večeře se podávala velmi brzy, kolem 17. hodiny odpoledne. Lidé, večerí ukončili pracovní den a již nikam neodcházeli, ale zůstávali doma se svou rodinou. Rodinný stůl byl vždy řádně upraven. „*Na sváteční stůl patřil látkový ubrus, ve všední den se jedlo na voskovaném plátně.*“ (Lenderová, Jiránek, Macková, 2009, 135).

3.1.2 Polévky

Polévky dělila M. D. Rettigová na masité a postní. Masité se vařily z hovězího masa a dalších přísad. Postní polévky byly z ryb nebo hrachu. Do polévek se přidávalo koření, smetana, mrkev, petržel, celer, kapusta, houby, kmín, žlutky, ale také víno a pivo. U bylinek byla M. D. Rettigová velice opatrná a všechny kuchařky varovala před záměnou bylinek za jedovaté. Zajímavostí bylo, že na přípravu silného vývaru doporučovala zadní maso. Přední maso, které je v dnešní době vhodné na vývary, považovala za více chutné a doporučovala ho k hlavním pokrmům (Rettigová, 1986).

K silným vývarům z hovězího masa doporučovala M. D. Rettigová přidávat kuřata, slepice, telecí a kachní kosti a odřezky, aby se nic nevyhazovalo (Rettigová, 1986).

Zajímavostí určitě je, jak uvádí Beranová (2001), že už M. D. Rettigová vyráběla: „*Polévkový rosol, nazývaný též glas, kláz.*“ (Beranová, 2001, s. 35). Tento polévkový rosol byl podobný našemu „Masoxu“. Rettigová ho vyráběla tak, že do silného vývaru přidávala telecí nožičky a trochu jíšky, až zrosolovatěl. Podle Rettigové to bylo nejjednodušší jídlo, které si lidé mohli připravit na cestách. Stačila pouze vařící voda, do které vložili polévkový rosol a měli rychlý oběd.

Hovězí polévky podávala Rettigová s osmaženými houstičkami, těstovinami, masovými nebo játrovými knedlíčky, s rýží, krupkami, svítky, ale také do polévek zavářela plněné taštičky s masovou náplní a nadívaný hlávkový salát. Do hovězí polévky se krájela kachna, koroptev, bažant nebo jatýrka a vejce (Beranová, 2001).

3.1.3 Čaj a káva

Jako nápoj byla nejvhodnější voda, která se pila ze studní. Dále pak pivo, víno, mošty a pálenky z různého ovoce. Pitný režim nikdo nehlídal. Do oblíby se dostával čaj, káva, nebo kávovinová náhražka (Lenderová, Jiránek, Macková, 2009).

Beranová (2001) uvádí, že ačkoli byla první zmínka datována již z roku 1284, v Čechách nebyl čaj na přelomu 18. a 19. století moc oblíbený. Rettigová se o čaji zmiňuje až v roce 1845 ve svém díle *„Kafíčko a vše co je sladkého“*. Pít čaje nedoporučuje. Naopak nabádá ženy a dívky, aby nepily čaj, protože je škodlivý a oslabuje organismus.

První zmínka o kávě byla roku 1554, kdy se dostala z Arábie do Cařihradu. Od té doby vedli lékaři mezi sebou spory, zda je káva škodlivá, či prospěšná. Kolem 17. - 18. století se káva používala jako lék proti spaní. Další lékaři hodnotí kávu jako prospěšný nápoj žaludku. Proto se v 18. století zřizují první kavárny. Káva se stala módním nápojem, i když velice drahým (Lenderová, Jiránek, Macková, 2009).

Rettigová odsuzovala přidávání různých přísad do kávy, které kávu znehodnocovaly. *„Patřila mezi ně cikorka, šípková jadrka, vanilka, kakao, jarní žito, ječmen, kroupy, sušená mrkev, brambory, žaludy, hrách, sušené plané třešně.“* (Beranová, 2001, s. 70). Z krup bylo nejznámější „kroupové kafe“. Tyto přísady se pražily a cukrovaly. Z kávy se vyráběly také různé krémy a zmrzliny. Z těchto náhražek se vařily kávy, které nebyly tak drahé a mohli si je „dovolit“ i chudší lidé (Beranová, 2001).

3.1.4 Koření a pochutiny

V 17. století popisuje Rettigová v kuchařských knihách koření nejvíce majoránkou a rozmarýnem. Tímto kořením kořenila masa, jídla z obilovin i zeleniny, jídla slaná i sladká. Cukr a med byl považován také za koření. Masitá jídla na medu nebo cukru byla oblíbenou pochoutkou (Rettigová, 1986).

Dalším nejpoužívanějším kořením v domácnostech byla bazalka, zelená petrželka, kmín, tymián, řeřicha, šafrán, anýz, pažitka a kerblík. Tato koření a bylinky se přidávaly do polévek, omáček a na přípravu různých mas. Nejen, že obsahovaly vitamíny, ale také zlepšovaly chuť pokrmu. Na jaře, kdy nebylo mnoho bylinek, přidávala M. D. Rettigová do pokrmů řeřiček, chudobky, jahodové a fialkové listy. Ostatní hospodyňky varovala, před použitím nevhodných nebo jedovatých rostlin (Rettigová, 1986).

Rettigová radila všem ostatním, aby na podzim koření, bylinky a směsi koření připravovali sami pro zimní období. Rettigová doporučovala několik směsí. „*K obalování karbanátků doporučovala Míšeninku s majoránkou, která se připravovala z utlučené a proseté suché majoránky, utlučeného muškátového květu, zázvoru, muškátového oříšku, trochu pepře a hřebíčku.*“ (Beranová, 2001, s. 76).

Na dochucení čočkové polévky a šneků používala „*Míšeninku majoránkovou na jiný způsob, která obsahovala muškátový květ i oříšek, trochu zázvoru a hlavně majoránky. Míšeninka ze šalvěje, nebo z tymiánu se hodila ke všem dušeným masům. K polévkám a omáčkám se hodila Míšeninka s hříbků.*“ (Beranová, 2001, s. 76).

Úlehlová – Tilschová (1997) uvádí, že již v dřívějších dobách, tak i v dnešní době věděly hospodyňky, že do kuchyně je potřeba nasbírat nejen bylinky na zahradě. „*U hlavních pokrmů se snažily o pestrou chuť přidáním bylinek, které pěstovaly na svých zahrádkách. Využívaly aromatické natě všech bylinek, např. pažitku, petrželku, celerovou nat', kopr, majoránku, libeček, meduňku s citronovou příchutí, bazalku, saturejku, estragon, kerblík a řadu dalších bylinek.*“ (Úlehlová – Tilschová, 1997, s. 15).

V dobách M. D. Rettigové se podle Beranové (2001) při přípravě jídel velmi mnoho kořenilo. To ustalo až v polovině 19. století, kdy se začalo kořenit o hodně méně. Dochucení pokrmů solí bylo nutností. Dříve často používaná zvěřina a krev se solit nemusela, protože obsahovala ostatní potřebné látky, které plně nahradily sůl. Od doby používání masa z domácích zvířat byla potřeba pokrmu solit. Hlavně ryby, které bez soli nebyly chutné, ale prý i nezdravé. Do kuchyně určitě patří také houby nasbírané na podzim v lese. Buď jako samostatný pokrm, příloha, či houbové koření. Toto koření je nejlevnějším kořením, protože si ho připravíme sami a pokrm dochutíme. Houby usušíme, nadrobíme a můžeme vařit. Výhodou houbového koření je to, že i lidé, kteří nemají rádi houby v pokrmu, tento pokrm sní, protože to houbami pouze voní.

Neodmyslitelnou pochutinou při vaření byl ocet, který si hospodyňky vyráběly samy doma z trnek, piva a vína, malin, jahod, fialek, jasmínu nebo levandule. M. D. Rettigová doporučovala přidávat ocet i sůl do pokrmu dvakrát. Nejprve na začátku přípravy a podruhé těsně před podáváním (Beranová, 2001).

3.2 Stravovací návyky a s nimi spojené zdravotní potíže

V období mezi 18. - 19. stoletím měli lidé zdravotní potíže ze špatného stravování. Potraviny byly buď už nakažené, nebo se záhy zkazily. Chudí byli podvyživení, bohatí byli obézní. Obě tyto skupiny nevěděly o správné výživě a o režimu dne, který se musí dodržovat. Podvýživa byla nejčastějším jevem. Chudí lidé jedli málo a měli nevyváženou stravu. Většinou se podávala třikrát denně hustá polévka, kterou střídala obilná kaše a brambory (Lenderová, Jiránek, Macková, 2009).

Podle Lenderové, Jiránka a Mackové (2009) se v zámožnějších rodinách občas objevovala dna z přemíry soli a koření v jídle. Dále se objevovaly nemoci dnešní doby, jako je diabetes a hypertenze. Hojně se používaly domácí výrobky. Mléko, z kterého se vyráběl tvaroh, sýry a podmásli. Sladilo se medem, později třtinovým a řepným cukrem.

Všeobecně bylo známo, že k dobrému zdraví se pojí správná výživa, o které se začalo psát v mnoha kuchařských knihách. „*Pokud se týče vyváženosti a pestrosti stravy, je nesporné, že autorky kuchařských knih o ni už od dob Rettigové usilovaly, stejně jako lékaři.*“ (Lenderová, Jiránek, Macková, 2009, s. 129).

Přesto, že se v pozdějších letech lidé snažili jíst zdravě, převládala ve stravování nezdravá česká kuchyně, která si zakládala na hojnosti tuku, konzumaci tmavého masa, moučných jídel a piva, což zdraví nepříspěvalo (Lenderová, Jiránek, Macková, 2009).

3.3 Společenské chování u stolu

Podle Beranové (2001) se lidé scházeli u stolu u jídla v každé době. Ať to bylo narození dítěte, křest, svatba i pohřeb, kdy se rodina společně loučila se zemřelým. U stolu už tehdy vznikala socializace dítěte.

V dobách Magdaleny Dobromily Rettigové se způsob stravování změnil z dob obžerství, kdy se jedlo rukama, až po lahodně vypadající pokrm na talíři se smyslem pro každý detail. Dbalo se na dobré vychování a čistotu u stolu, které každý vedle sedícího hosta respektoval. Způsob stolování dostal určitý řád. Pokrmy se podávaly na talířích a konzumovaly se vidličkou, lžící a nožem. Talíře se vyráběly z porcelánu nebo ze skla. Tento materiál zcela vytlačil cín a měď, které byly zdraví škodlivé. Upustilo se od používání stříbra, které bylo náročné na údržbu (Rettigová, 1986).

V domácnostech se na nápoje používaly obyčejné skleničky. Ve vyšších vrstvách měli skleničky ozdobené rytím. V každé kuchyni se také nacházely skleněné misky, karafy na vodu a víno, džbánky na vodu a další druhy skleniček. Zde se také používaly stříbrné přístroje. Lidé z nižších vrstev používali přístroje z oceli s dřevěnými stěnami nebo celokovové a hliníkové přístroje. Nejvíce lidé používali pouze talíř a lžici (Beranová, 2001).

Pravidla stolování a slušného chování platila už od středověku. Postupně se zdokonalovala. V Čechách v 17. století se při jídle používaly dvouzubé vidličky. Občas se na stole objevovaly vidličky třízubé a čtyřzubé. Přístroje se zakládaly na stůl před podáváním pokrmů. Nůž se zakládal s vidličkou, vpravo, chléb patřil na levou stranu a lžice se pokládala nahoru nad talíř. Vidlička se držela v levé ruce. Horká polévka se nevyfoukávala ani v talíři, ani na lžici. Během stolování byla důležitá komunikace. Nesmělo se hanit jídlo a mluvit o ošklivostech (Beranová, 2001).

Dřevěné talíře v 17. století vystřídaly talíře porcelánové a keramické. V této době se už také dbalo na krásné prostírání, přístroje, talíře. Stoly zdobila květinová výzdoba (Beranová, 2001). Před jídlem se lidé pomodlili a umyli si ruce, což prý dobře sloužilo ke zdraví. Každý host měl u stolu plátěný ubrousek, který sloužil k otření mastných prstů a přístrojů. Ale v žádném případě nesloužil k otření nosu. Už tehdy si ubrousek vložil host jedním cípem pod talíř, druhý cíp si zastrčil do knoflíkové dírký. Tím se chránil před potřísněním od jídla. Jídlo se jedlo pomalu, ne hltavě. „*Mělo se jíst se zavřenými ústy a ne jako koza.*“ (Beranová, 2001, s. 80).

Již v 18. století se objevuje jídelní servis. „*Celý servis obsahoval hluboké talíře, dvojnásobný počet talířů mělkých, dezertní talířky, několik různě tvarovaných mís (mělká, hluboká, oválná a polévková) a omáčník. Součástí stolního nádobí byla i slánka a někdy také nádobka na hořčici.*“ (Lenderová, Jiránek, Macková, 2011, s. 133). Beranová (2001) popisuje, že od dob Magdaleny Dobromily Rettigové bylo samozřejmostí, že každodenně musí být stůl čistý, upravený, aby bylo vidět kvalit hospodyňky. Pokud hospodyňka připravovala slavnostní stůl, pokládala přístroje na látkový ubrus. Ve všední den se podávaly pokrmy na ubruse z voskovaného plátna. Od druhé poloviny 19. století se společenské chování u stolu začalo měnit. Plátěný ubrousek se začal dávat na klín, na místo doposud zavedeného umístění pod krkem. Přístroje se zakládaly na obě strany,

vidlička vlevo, nůž se lžící vpravo. Nůž se nesměl olizovat, ani s ním vyjídat zbytky z talíře (Beranová, 2001).

4 Proměna kuchyňského prostoru a jeho využití

Podle Freedmana (2007) byly mezi pozdním středověkem a průmyslovou revolucí v kuchyních otevřené krby, které sloužily k přípravě pokrmů, ale také byly zdrojem tepla a světla. Jak ubíhala léta, postupně se kuchyně oddělovala od obývací části a sloužila pouze k přípravě jídla.

Oddělené kuchyně byly po roce 1800 účelně vybavovány zařízením pro přípravu pokrmů. Otevřená ohniště vystřídala kamna vyrobená z litiny a mosazi. Místo dřeva se přikládalo do kamen uhlí. Na kamnech se vařilo, ale také ohřívala voda. Nevýhodou byl popel, který vznikl spalováním, musel se vynášet a způsoboval nečistoty v kuchyni. Tato uhelná kamna nahradila mezi 1880 - 1930 kamna plynová. Ta se mohla regulovat, což přinášelo úsporu energie (Freedman, 2007).

Podle Freedmana (2007) se po roce 1930 k plynovým kamnům přidal elektrický vařič. Postupně vznikla samostatně pečící trouba a vrchní plotna. V dnešní době máme ve sporácích horkovzdušné trouby, infračervené grily a sklokeramické desky. „*Rozšiřovali se pomocníci v domácnosti, především mikrovlnné a horkovzdušné trouby.*“ (Pavlovcová, 2000, s. 253).

V polovině padesátých let bylo objeveno a v kuchyni používáno mnoho dalších elektrických spotřebičů, které usnadňovaly práci v kuchyni, jako např. elektrické pánve, otvíraky konzerv, mixéry, kráječe chleba, kávovary a další (Freedman, 2007).

Sporáky plynové či elektrické vyžadovaly nový typ nádobí, jiný než byl používán na starých kamnech s otevřeným ohništěm. Staré, těžké a měděné nebo litinové nádoby byly vyměněny za různé železné hrnce nebo ohnivzdorné keramické nádoby. Kolem roku 1900 byl nejoblíbenějším hrnec smaltovaný. Tyto hrnce se dobře čistily a byly vesměs nerozbitné. Pokrok šel dopředu a i smaltované hrnce v polovině dvacátých let vystřídaly hrnce z aluminia. „*Tento nový nerezavějící kov byl vhodný na šálky a talíře, izolační nádoby a uzávěry lahví, což vše umožnilo lidem brát si teplé jídlo a nápoje z domova do práce.*“ (Freedman, 2007, s. 252). Postupně přicházeli na trh různé druhy hrnců, nádobí, a náčiní, nožů a poniklovaných příborů (Freedman, 2007).

Velikou změnou bylo sestavení nábytku v kuchyni, aby byla příprava pokrmů jednodušší a rychlejší. Do této doby se hospodyně musela stále ohýbat a otáčet (Freedman, 2007).

První kuchyně navrhl tesař Friedrich Poggenpohl, který složil kuchyňský nábytek tak, aby to hospodyním vyhovovalo. Pracovní plochy měly hygienický povrch. Bylo zde místo na uskladnění, přípravu, čištění a vaření. Aby ušetřil místo, rozdělil „kredenc“ na dvě části a jednu uchytil na zeď. S kuchyňským nábytkem byla do kuchyně zavedena voda, plyn, elektřina a připojení k odpadu (Freedman, 2007).

V domácnostech také vznikaly první „chladicí kredence“, aby bylo možno uchovat delší dobu čerstvější potraviny. Bohužel tyto chladicí krabice neměly velkou úspěšnost, protože led brzy roztál a potraviny zde uskladněné se zkazily a zapáchaly (Freedman, 2007).

Freedman (2007) uvádí, že v sedmdesátých letech 19. století sestrojil Carl von Linde mrazicí a chladicí přístroj. Taková chladicí zařízení využívaly pouze velké podniky, jako jsou jatka, mlékárny, pivovary, restaurace na lodích. V domácnostech bychom ledničky nenašli pro vysokou výrobní cenu.

Mezi rokem 1930-1960 se postupně ledničky začaly objevovat v prvních domácnostech. *„Od roku 1970 se na trhu začaly prodávat ledničky s mrazícím oddělením.“* (Freedman, 2007, s. 252). V této době se zvýšila poptávka po mraženém zboží, které si zachovávalo chuť a čerstvost po dlouhou dobu. Na trh přicházejí také první konzervy, které usnadnily přípravu jídel (Freedman, 2007).

Několikaletý problém hladu a dlouhodobé uskladnění potravin jsou od poloviny 20. století tímto vyřešeny. Potravinářský průmysl se začíná zaměřovat na usnadnění práce v kuchyni, spojené s loupáním, krájením, stahováním masa, kořeněním. Zákazníci si mohou potraviny koupit předpřipravené, nakrájené, okořeněné (Freedman, 2007).

4.1 Změna skladby potravin od 19. století po současnost

Se změnou kuchyně se podle Freedmana (2007) změnila skladba základních jídel. Rozdíl byl pouze v regionálních a společenských odlišnostech. Od roku 1850 do konce 20. století vzrostla roční spotřeba vepřového a hovězího masa. Skopové a kozí maso kleslo v oblibě a spotřeba drahého telecího masa zůstala stejná. Stoupla spotřeba živočišných produktů: mléka, vajec, sýrů, másla, živočišných tuků. Z rostlinných produktů se oblibě těšily: brambory, žitná mouka, ale hlavně ovoce a zelenina. O luštěniny v té době nebyl skoro žádný zájem. *„Co a v jakém množství se vařilo, záviselo na společenské vrstvě a finančních možnostech.“* (Pavlovcová, 2000, s. 26).

V chudší společenské vrstvě se jedlo podřadnější maso, levnější ovoce a zelenina. „*Levná a jednoduchá kuchyně zpracovává hovězí klížky, vepřové kousky, brambory. Základem stravy chudších vrstev je polévka s chlebem, kyselé nebo sladké mléko, tvaroh, sýr. Maso je většinou jen o neděli, o posvícení a na Vánoce.*“ (Pavlovcová, 2000, s. 26). Protože i tak byly ceny potravin vysoké, museli lidé jíst náhražky. Margarín a sádlo používali místo másla, melasu místo cukru a cikorku nebo slad jako náhražku drahé, pravé kávy.

I přesto, že lidé používali náhražky jídel, zvyšovala se kvalita a rozlišnost jídel, která vedla ke změně starých stravovacích zvyklostí a začala se rodit moderní výživa. Tyto změny jsou zdokumentovány v různých kuchařských knihách. Největší změny přišly s technickou revolucí objevem sporáků, změnou správného způsobu stolování a tiskem kuchařských knih, v kterých se lidé dočítali o různých druzích pokrmů (Vrabec, 2015).

Vydáváním mnoha kuchařských knih, jak pro aristokratickou společnost, tak později i pro venkovské domácnosti, se objevují jídla prostá, ale zdravá a hlavně jídla regionální, u kterých je představen tradiční způsob úpravy. Pokrm má přitahovat svým vzhledem, lákat svou vůní a chutí a samozřejmě zasytit (Vrabec, 2015).

Kolem druhé poloviny 20. století až po současnost se stravování a stravovací návyky mění. Novinkou je chlazené a mražené jídlo, které přichází každodenně do kuchyní (Vrabec, 2015).

Obiloviny patřily a stále patří základním surovinám při přípravě pokrmů. Podle Vrabce rozeznáváme z obilovin pšenici, žito, ječmen, oves, proso, rýži a kukuřici. Obiloviny obsahují rostlinné bílkoviny, nepatrné množství tuků, cukrů, nerostné soli, stopy vitamínu B1 a buničinu. Z obilovin se vyrábí mouka. Nejpoužívanější je mouka pšeničná, žitná, méně známá je mouka ovesná, ječná, kukuřičná a pohanková. Dalším mlýnským výrobkem jsou krupice, která se dělí na jemnou, hrubou a dehydratovanou. Z ječmene se vyrábí kroupy, které známe jako malé krupky až velké kroupy. V současné době jsou oblíbené ovesné vločky vyráběné z ovsa, které se používají k přípravě kaší při snídaních nebo k doplnění pokrmů při obědech a večeřích. Ke zdravým, moderním pokrmům této doby patří jáhly, což jsou obilky z prosa bohaté na bílkoviny. „*Jáhly se používají na slano i na sladko jako zavářka do polévek, kaše, nákypy, bábovky.*“ (Vrabec, 2015, s. 23).

Vrabec (2015) uvádí, že k upevnění zdraví přispívá spotřeba ovoce v syrovém stavu, ale také v konzervovaném. Lehce stravitelné cukry v ovoci mají výživovou hodnotu. Ovoce

obsahuje minerální látky a vitamín C, který je v našem ovoci nejvíce obsažen v jahodách, malinách, angreštu, černém a červeném rybízu. V jižním ovoci je nejvíce vitamínu C v citrónech, pomerančích a grapefruitech. Ovoce obsahuje také vlákninu, která působí na správnou peristaltiku střev. Ovoce se používá v syrovém stavu, na přípravu moučníků, ale i hlavních jídel.

Podle Kopce (2010) je používání zeleniny i při stolování velice důležité. Asi všichni známe přísloví, že jíme očima. Každé jídlo, které člověk konzumuje, musí na talíři krásně vypadat, abychom měli na něj chuť a těšili jsme se na něj. K tomu nám právě výborně slouží zelenina, která se tímto stává dekorativním prvkem na talíři nebo obložené studené míse. Nemůžeme opomenout také její kladné zdravotní účinky na lidský organismus. Vláknina obsažená v zelenině příznivě působí na peristaltiku střev a chrání organismus před různými nemocemi a má velký účinek na imunitu člověka.

Většinou se setkáváme s názorem, že má zelenina mnoho vitamínů a proto je zdravá. Toto tvrzení je samozřejmě správné, ale neúplné. Zelenina obsahuje kromě vitamínů také minerální látky, vlákninu, cukry, škroby, ale také neplnohodnotné bílkoviny a vodu (Kunová, 2011).

V posledních desetiletích se mnoho mluví o antioxidačních schopnostech zeleniny. Antioxidanty snižují riziko poškození buněk v lidském těle volnými radikály, které mohou vzniknout např. kontaminovanými potravinami, kouřením, stresem, znečišťováním ovzduší, pesticidy a ultrafialovým nebo ionizačním zářením. Proto bychom měli konzumovat potraviny s antioxidačním účinkem, např. česnek, špenát, růžičkovou kapustu, brokolici, červenou řepu, cibuli, květák, zelí, karotku, rajčata atd. Tím se snižuje riziko civilizačních chorob. „*Antioxidanty chrání játra, blokují zápaly, snižují riziko nádorů. Chrání organismus také před poklesem imunity a před škodlivými účinky odpadních látek metabolismu v těle i některých běžných i škodlivých látek životního prostředí tím, že stimulují detoxikační enzymy.*“ (Kopecký, 2010, s. 40).

Kuřáci by měli jíst zeleninu pro její antioxidační schopnost. Podle Kopce (2010) nikotin snižuje hladinu antioxidantů v krvi. Opět platí, že je nejlepší používat zeleninu čerstvou, nebo zmrazenou, protože má vyšší antioxidační schopnost, než zelenina tepelně zpracovaná.

Veškerá zelenina je velice dobře stravitelná. Vždy závisí na druhu a tepelné přípravě. Žaludek udrží zeleninu 1-2 hodiny. Nejstravitelnější, je zelenina upravená vařením, dušením nebo ve formě protlaku či zeleninové šťávy (Kopec, 2010).

Správná výživa se zařazením zeleniny do jídelníčku už od dětství zajišťuje oddálení příznaků stárnutí a zabezpečuje udržení zdraví i v seniorském věku (Kopec, 2010).

Vejce jsou součástí lidské výživy a jsou nenahraditelnou surovinou při přípravě pokrmů. Nejčastěji se používají vejce slepičí, dále křepelčí a pštrosí. „*Vejce kachní a husí se pro možnost salmonelové nákazy nedoporučuje v kuchyni vůbec zpracovávat.*“ (Vrabec, 2015, s. 11). Slepí vejce mají výživovou hodnotu v podobě plnohodnotných bílkovin, vitamínů, minerálních látek a malého množství tuků. K přípravě pokrmů se využívají celá vejce nebo pouze žloutky a bílky. Stravitelnost vajec závisí na tepelné úpravě. Vejce rozdělujeme podle velikosti S, M, L, XL, od 53 – 73 gramů. Dalším rozdělením je rozdělení, které v současné době zajímá kupující, kteří si kupují vejce v obchodech. Toto rozdělení je podle způsobu chovu nosnic: 0 – vejce z ekologického zemědělství BIO, 1 – vejce nosnic ve volném výběhu, 2 – vejce nosnic v halách (podestýlka), 3 – vejce nosnic v klecích (Vrabec, 2015).

V současné kuchyni je nejoblíbenějším masem maso vepřové, hovězí a drůbeží. Dalším oblíbeným masem je maso mleté (většinou hovězí a vepřové), králík, zvěřina a ryby. „*Maso, tj. svaly i vnitřnosti z jatečných zvířat, drůbeže, divoké zvěře a ryb náleží k nejoblíbenějším a nejdůležitějším potravinám člověka.*“ (Vrabec, 2015, s. 7). Maso obsahuje plnohodnotné bílkoviny. Tuky, obsažené v mase zajišťují tělu energii a pocit nasycení, minerální látky, např. železo, jód, fosfor a síru, vodu, vitamíny rozpustné v tucích – A, D, E, K a vitamíny B1 a B2. Libové maso obsahuje méně tuku a více prospívá lidskému organismu. Oblíbené, netučné maso je maso drůbeží, ryby a zvěřina. Nejlépe stravitelné je maso z mladších kusů (Kopec, 2010).

4.2 Potravinová pyramida

Od dětství jsou nám vštěpovány zásady zdravé výživy, které si většinou spojujeme s jednoduchým obrázkem pyramidy zdravé výživy. Veškeré potraviny obsažené v pyramidě jsou základními složkami smíšené stravy (Čeledová, Čevela, 2010).

Podle Čeledové a Čevely tvoří základ pyramidy a základ zdravé výživy přílohy, což jsou obiloviny, pečivo, těstoviny, rýže. Odborníci tvrdí, že by denně mělo být ve stravě zařazeno 3-5 porcí z této skupiny. Pokud si ke snídani dáme ovesné vločky, k obědu těstoviny a k večeři pečivo, máme v potravě zajištěný přísun sacharidů, které jsou hlavním zdrojem energie pro tělo (Březková, Poslušná, Pokorná, 2011).

Ve druhém patře potravinové pyramidy najdeme ovoce a zeleninu. Obsahují vlákninu, vodu, vitamíny a minerální látky. Slouží jako ochranné potraviny před různými nemocemi a zvyšují imunitu člověka. Ovoce se hodí na rychlou svačinu dětí nebo poslouží jako náhrada sladkostí. Místo sušenky podáváme ovoce, tím zamezíme chuti na sladké. Ovoce je zdrojem sacharidů. Obsažená voda s vlákninou v ovoci zlepšuje trávení. Ovoce a zeleninu je nutné řádně rozkousat. Produkce slin se zvyšuje a ochraňuje před zubním kazem. Zeleninu bychom měli doplňovat ke každému hlavnímu jídlu, buď v tepelné úpravě nebo v syrovém stavu. Čerstvá zelenina se musí více kousat. Nejí se ve spěchu, ale jídlo se vychutnává všemi smysly (Čeledová, Čevela, 2010).

Živočišné potraviny nalezneme ve třetím patře pyramidy. Řadíme sem mléko, mléčné výrobky. Tyto potraviny obsahují plnohodnotné bílkoviny, které mají schopnost zasytit a jsou zdrojem bílkovin a tuků. Jsou velmi důležité pro správný vývoj kostí a zubů, protože obsahují vápník. Z mléčných výrobků nejsou vhodné tavené sýry, které obsahují velké množství fosforu, který zabraňuje vstřebávání vápníku. Vhodnější variantou jsou sýry tvrdé. Dostatek vápníku v dětství snižuje výskyt osteoporózy v dospělosti. Společně s mlékem a mléčnými výrobky se nachází na třetím patře pyramidy maso, drůbež, ryby, vejce. Tyto potraviny obsahují bílkoviny, železo vhodné pro krvetvorbu. Pro funkci metabolismu potřebujeme jod, který se nachází v mořských rybách. Věda o výživě poukazuje na nutnost zdravé stravy a jejich účinky. *„Z dlouhodobého hlediska jsou chváleny úspěchy. Které přinesla jodidace kuchyňské soli jako hromadná ochrana před endemickou strumou a fluorizace pitné vody pro prevenci zubního kazu.“* (Pavlovcová, 2000, s. 167). Vejce obsahují živočišné bílkoviny. Spotřeba vajec by měla činit 4 vejce týdně. Luštěniny obsahují rostlinné bílkoviny. Obsahují sacharidy, vlákninu. Ořechy a různá semínka jsou zdrojem

bílkovin a tuků, proto by jejich denní porce neměla překročit dvě polévkové lžíce (Březková, Poslušná, Pokorná, 2011).

Poslední složkou smíšené stravy, umístěné na vrcholu pyramidy jsou tuky, oleje, cukry a sůl, které bychom měli používat velmi málo.³ Sladkostem je důležité se vyhýbat, nebo je vyškrtnout ze svého jídelníčku. Což u dnešní mládeže není tak jednoduché, protože jsou na přísun sušenek, bonbonů zvyklí a nedokáží si bez sladkostí představit den. Většinou sladkosti zaměňují za zdravou snídani a svačinu. Na vrcholu potravinové pyramidy se v potravinách nachází velké množství přídavných látek, tzv. éček, které nejsou vhodné pro organismus, proto je důležité zařazovat do jídelníčku základní potraviny. Pokrmy upravujeme vařením, dušením a pečením. Tepelnou úpravu smažením zařazujeme pouze výjimečně (Březková, Poslušná, Pokorná, 2011).

Čeledová, Čevela sestavili „*obecné zásady výživy: střídmost v jídle, jíst častěji a menší porce, jídlo si v průběhu dne vhodně rozdělit, jíst v klidu a příjemném prostředí, preferovat bílkoviny a vitamíny před sacharidy, dostatek pohybu, častý pohyb na čerstvém vzduchu, nekouřit a nepít větší množství alkoholu.*“ (Čeledová, Čevela, 2010, s. 55 - 56).

Pozitivní vztah k jídlu musíme v dětech pěstovat tím, že je naučíme, že jídlo a stolování patří neodmyslitelně k sobě. Jídlo znamená pro rodinu pozitivní rituál. Rodina se sejde u jednoho stolu, vládne zde příjemná atmosféra a probírají se zde různá témata. V dnešní době většina rodinných příslušníků jí ve spěchu, ve stoje, u televize nebo počítače. V těchto rodinách nefunguje ani komunikace mezi členy rodiny a nikdy tady nemůže vzniknout pozitivní vztah k jídlu (Lamschová, Havlíček, 2012).

Jídlo by mělo být rozloženo do celého dne. Nezdravé je vynechat jídlo přes den a většinu jídla jíst až k večeři. Nemělo by se žádné jídlo vynechávat. Základním prvkem stravy je snídane. Aby tělo mohlo fungovat, musí po noci dostat novou dávku energie (Březková, Poslušná, Pokorná, 2011).

Jako první jídlo, z pěti denních jídel dne, by měla být snídane. Dodá energii na celé dopoledne. Většinou se podává chléb, pečivo, máslo, med, džem, uzeniny, vajíčka. Jako nápoj se nejčastěji podává čaj, káva, teplé mléko, kakao nebo džus. „*Snídane by měla tvořit cca 20-25 % našeho denního energetického příjmu.*“ (Lamschová, Havlíček, 2012, s. 17).

³ Příloha č. 8 – Potravinová pyramida

Po snídani bychom neměli zapomínat na dopolední svačinu. „*Dopolední svačina má tvořit cca 10-15 % našeho denního energetického příjmu.*“ (Lamschová, Havlíček, 2012, s. 18). Dle chuti můžeme zvolit jogurt, ovoce, müsli tyčinky, celozrnné sušenky nebo celozrnné pečivo se šunkou a sýrem nebo obilnou kaši (Lamschová, Havlíček, 2012).

Lidé, kteří pracují duševně a zatěžují mozek, potřebují sacharidy postupně průběžně doplňovat. Nesmějí nechat kolísat hladinu krevního cukru (glukosu). Při správné hladině cukru nás ani menší stres nerozhodí (Lamschová, Havlíček, 2012).

Podle Lamschové a Havlíčka (2012) by měl oběd být největším jídlem dne a měl by „*tvořit cca 30 % našeho denního energetického příjmu.*“ (Lamschová, Havlíček, 2012, s. 19). Polovinu dne máme za sebou, ale další polovina nás ještě čeká. Oběd by měl být vyváženou kombinací sacharidů, bílkovin, a zeleniny, s menším množstvím tuků. Zásadní chybou u žen je dát si oblíbený zeleninový salát k obědu, který neobsahuje žádné energetické živiny a nedodá správnou energii ani stavební látky, které jsou důležité pro člověka, aby mohl zvládnout den do večera.

Každý oběd by měl začínat předkrmem nebo polévkou, abychom zahnali největší hlad. Když máme hlad a čekáme na hlavní jídlo, tak se nám začíná spouštět trávení a slinivka pomocí inzulínu snižuje hladinu krevního cukru. Po sněžení jídla není ještě cukr vyrovnaný a my máme chuť na něco sladkého, na nějaký moučník. V případě předkrmu, nezahuštěné polévky nebo vývaru s jakoukoliv vložkou do polévky zaženeme prvotní hlad. Hladina krevního cukru se dorovná a my už ani nemůžeme dojíst hlavní jídlo, což je v pořádku (Lamschová, Havlíček, 2012).

Odpolední svačinu opět nebudeme vynechávat. V případě vynechání sacharidů obsažených v odpolední svačině nám budou tyto opět chybět a večer se budeme přejídat. Ke svačině nestačí pouze ovoce, protože neobsahuje bílkoviny a tuky. Nejsme tudíž dostatečně nasyceni. Ovoce trávení stimuluje, proto mnoho lidí zaznamenává po jeho konzumaci větší hlad. K ovoci musíme přidat opět jogurt, cereální sušenky nebo celozrnné pečivo se zeleninou. „*Odpolední svačina tvoří opět 10-15% denního energetického příjmu.*“ (Lamschová, Havlíček, 2012, s. 20).

Večeře by měla být podobná obědu, ale měla by být o něco menší. Měla by obsahovat bílkoviny, které jsme spotřebovali během dne. „*Večeře tvoří 20 % denního energetického příjmu*“ (Lamschová, Havlíček, 2012, s. 22), proto musíme přidat i trochu tuků a sacharidů,

hlavně pro činnost mozku, který pracuje i v noci. Vhodným jídlem k večeři je zelenina, salát s masem, pečivo, rýže a těstoviny. Večeře může být teplá i studená (Lamschová, Havlíček, 2012).

Lidé, kteří chodí spát kolem půlnoci, by si měli dopřát lehčí druhou večeři, která nebude zatěžovat trávení, např. mrkev, kousek jablka, Knäckebrot s Lučinou (Lamschová, Havlíček, 2012).

Jídla, která lidé konzumují, by měla být zdravá a ne vybírána pomocí reklamy. „*Nabídka zdravých potravin se sice rozšiřuje, ale jen proto, že za „zdravé“ výrobci vydávají i ty, které si toto označení naprosto nezaslouží.*“ (Fořt, 2004, s. 28).

Čím je vhodné sladit? Při slazení se budeme určitě řídit pravidlem, že je lepší sladit méně, nebo nesladit vůbec. K doslazení nápoje poslouží hnědý cukr, který je nebělený nebo třtinový, který obsahuje sacharózu, menší množství minerálů a stopových prvků. Další variantou je sladit medem, což je přírodní biologicky cenná potravin. Medem můžeme sladit bylinkové čaje, ovesné kaše. I přesto by denní dávka neměla být větší než 1 lžička medu (Lamschová, Havlíček, 2010).

Novým sladidlem je bylina Stévie, kterou můžeme pěstovat doma v květináči na okně. Je to přírodní sladidlo s nulovou energetickou hodnotou. Stačí přidat do jídla pár lístečků Stévie a ta dodá jídlu sladkou chuť (Lamschová, Havlíček, 2010).

Je zdravé solení jídla? Nejde vlastně o sůl, ale o sodík, který je nezbytný minerál, který působí na stálost vnitřního prostředí. Sodík je velice potřebný. V dnešní době jsou potraviny přesolené. Ať už se jedná o tavené sýry, uzenářské výrobky, pečivo, polotovary. Člověk, který konzumuje tyto potraviny, by si neměl vůbec přisolovat jídlo, protože spotřebou těchto potravin dosáhl doporučenou denní dávku soli, což je cca 3g (Lamschová, Havlíček, 2012). V případě, že člověk dodává tělu přebytek soli, dochází k jeho přetěžování, zadržování tekutin, otékání, vzniká špatná funkce krevního tlaku a velká zátěž ledvin. Nelze však sůl vyškrtnout z našeho jídelníčku. Do jídelníčku bychom měli zařazovat neloupanou rýži, obilné kaše, žitný celozrnný chléb, celozrnné pečivo. Z ryb se doporučuje kapr, pstruh, makrela, mořská štika, losos, tuňák, žralok a halibut. Z masa - krůta, králík, kuře, libové hovězí, telecí, jehněčí. Dále tvrdé sýry, méně ovoce, více zeleniny. K pití čistou vodu a kvalitní čaje. Z koření - zázvor, česnek, petržel, křen a bylinky. Jídelníček by měl být rozmanitý a pestrý. Správně sestrojený jídelníček, opravdu lahodí oku a hraje všemi barvami (Lamschová, Havlíček, 2012).

4.3 Estetika prodeje a uchovatelnost potravin

Do roku 1900 se na tržišťích podle Freedmana (2007) prodávaly potraviny ve stáncích buď volně, v papírech nebo papírových sáčcích.

V šedesátých letech se nabídka zboží velice změnila. Potraviny se začaly balit do atraktivních plastových obalů. Vznikem plastu se zvýšila hygiena, chuť, čerstvost a zjednodušil se přesun potravin od výrobců do obchodů. V této době bohužel vznikají tolik v dnešní době neoblíbená „laboratorně vyvinutá barviva a ochucovadla, která mají podpořit apetit zákazníků, a tím zvýšit úspěšnost produktu na trhu.“ (Freedman, 2007, s. 260).

Jejich nadměrná konzumace má neblahé účinky na lidský organizmus. Podle Kleschta, Hrnčířikové a Mandelové (2006) jsou z „ěček“ nejméně vhodné tzv. fosfáty, které se nachází v tavených sýrech a kolových nápojích. Fosfáty snižují využití vápníku, které tělo využívá na stavbu kostí. Barviva zase mohou způsobit u dětí hyperaktivitu. Ke zvýšení masité chutě polévek, omáček a gulášů se používá glutamát sodný – E 621. „Ěčkům“ se ve stravování nelze vyhnout. V potravinách jsou a budou. Měli bychom dávat pozor, jaké potraviny kupujeme. Kupovat kvalitnější potraviny, které neobsahují přídavné látky, jež zatěžují náš organismus, způsobují mnohé nemoci, působí rakovinotvorně a jejich užívání ohrožuje zdraví člověka.

Člověk v průběhu vývoje postupně zjišťoval, jakým způsobem je možno uchovávat potraviny. Po tepelné úpravě, která způsobila delší skladovatelnost, zjistil, že i potraviny nevalné chuti se dají různými přísadami dochutit a potraviny nevábneho vzhledu přibarvit tak, aby se tato potravina stala lákavou pochoutkou. E – kódy, neboli přídavné látky (aditiva) nacházíme ve většině potravin (Klescht, Hrnčířiková, Mandelová, 2006).

Všechny přídavné látky nejsou škodlivé. Některé jsou přírodního původu, tudíž bezpečné. Jiná aditiva jsou syntetická, vyrobená uměle v laboratoři (Klescht, Hrnčířiková, Mandelová, 2006).

Písmenem E jsou označené látky, které se přidávají do potravin pro zlepšení chutě, vzhledu, konzistence. Hlavní skupiny aditiv jsou konzervační látky, barviva, zvýrazňovače chuti a náhradní sladidla, antioxidanty, stabilizátory, emulgátory, želírovací látky. Najdeme je uvedené na obalech v textu o složení výrobku. Ěčka mohou být neškodná (např. E 300 – vitamín C, E 307 - E 309 – vitamín E, E 322 -lecitin), ale i zdraví škodlivá (např. E 621 – glutaman sodný). Škodlivá ěčka jsou velice nebezpečná, protože mohou

způsobovat nevolnost, alergické reakce, hyperaktivitu, vyrážku, změnu nálad. Nejlepší variantou je se těmito éčkům vyhnout, aby neohrožovali naše zdraví (Šmíkmátorová, 2014).

„Různá barviva, konzervační látky nebo ochucovadla, která se většinou v jídle nachází, nám škodí například i tím, že ovlivňují funkci chuťových pohárků na jazyku. Když se takovým aditivům nebudeme snažit vyhýbat, brzy se stane, že natolik ovlivní naši chuť, až nám přestane chutnat samotná původní čerstvá strava.“ (Jelínek, 2010, s. 68).

Od roku 1955 dohlíží na zdravotní nezávadnost potravinářských aditiv Spojený výbor expertů pro potravinářské aditiva. Klescht, Hrnčířiková, Mandelová (2006) uvádí, že přítomnost aditiv musí být uvedena na obale a označuje se kódem E a trojmístným číslem. Pod tímto kódem je přídatná látka označována úplně stejně na celém světě. Z roku 1997 je používání těchto látek stanoveno vyhláškou č. 298 zákon o potravinách.

Aditiva se dělí do tří skupin podle jejich vlivu na lidské zdraví:

1. Aditiva, která nezpůsobují žádné zdravotní problémy

Do této skupiny jsou zařazována látky přírodního původu, získané z přírodních zdrojů. Např. pokud se ve výrobku nachází přídatná látka s označením E 300 kyselina askorbová, můžeme její přítomnost hodnotit kladně, neboť příjem vitamínu C je nedostatečný.

2. Aditiva méně vhodná, jejichž užívání je sporné

Do této skupiny jsou zařazovány látky, které nejsou zdraví prospěšné při častém nebo nadměrném použití. Měli bychom být opatrní při užívání dětmi. Barevně lákavý pamlsek, který děti vidí denně v reklamě nebo ho často konzumují spolužáci, je velkým lákadlem. Na rodičích je, aby svému dítěti vysvětlil závadnost těchto výrobků a ukázali jim zdravější pochoutku.

3. Aditiva nevhodná

Do třetí skupiny jsou zařazovány látky, které jsou spojovány s rizikem vzniku precitlivělosti či intolerance. Patří sem látky syntetické, uměle vyrobené. Nejznámější jsou fosfáty, které se přidávají do tavených sýrů pro své tavicí účinky a dále do slazených a kolových nápojů. Např. u dětí a dospívající mládeže musí být v krvi stejný poměr vápníku a fosforu. Při nadměrném užívání kolových nápojů se zvýší hladina fosforu v krvi, tělo si vápník odčerpá z kostí a zubů, což má za následek např. osteoporózu i u mladých žen a mužů (Klescht, Hrnčířiková, Mandelová, 2006).

Přídavné látky nejsou součástí všech potravin, proto je vhodné se snažit tyto potraviny v jídelníčku preferovat. Důležité je volit vhodné potraviny hlavně u dětí, které jsou nejvíce ohroženy. Např. děti rády pijí slazené nápoje, které jsou přeslazené nebo je v nich mnoho aditiv (látky zlepšující chuť a barvu, konzervanty). Tyto látky mohou u některých jedinců vést k rozvoji hyperaktivity. Děti s ADHD by neměly konzumovat potraviny s aditivem. Všechna aditiva jsou bezpečná v určitém množství, ale nikdo zatím neví, jak reagují navzájem (Klescht, Hrnčířiková, Mandelová, 2006).

„Konzervační látky se však ani dnes nesmí používat v případě základních potravin (máslo, mléko, mouka, chléb, cukr, med, maso). Nesmí se vyskytnout v minerálce, v dětské výživě, u výrobků s označením sterilované nebo čerstvé.“ (Kunová, 2011, s. 128).

Klescht, Hrnčířiková, Mandelová (2006) uvádí, že pokud dítě o hmotnosti 20kg vypije půl litru slazeného nápoje, jedná se o prokazatelně vyšší příjem přídavných látek na 1 kg tělesné hmotnosti než stejné množství nápoje zkonsumované dospělým jedincem.

Musíme přiznat, že aditiva v potravinách jsou nutností, abychom uchovali potraviny delší dobu. Např. pečivo zůstane delší čas čerstvé a nadýchané. Potraviny získají díky aditivům lepší chuť a stravitelnost, kvalitu, konzistenci, ale také barvu, chuť a vůni (Klescht, Hrnčířiková, Mandelová, 2006).

4.4 Pitný režim

Pitný režim je velice důležitý, Denně bychom měli vypít přibližně 1,5 – 3 l vody. Pokud se potíme, např. při sportu, při pobytu v horku, musíme tělu dodávat více tekutin. Nedostatek tekutin způsobuje dehydrataci, bolest hlavy a poruchy psychiky. Nedostatek tekutin se projevuje žízní (Lamchová, Havlíček, 2010).

Na množství vody má vliv věk, fyzická aktivita, tělesná hmotnost, pohlaví i teplota prostředí, v kterém se člověk nachází. Je důležité dodržovat pitný režim po celý den po malých dávkách. Chybou je, že člověk nepije průběžně celý den a večer to dohání třemi pivy.

U dětí se nedodržení pitného režimu projevuje zhoršením školních výsledků, podrážděním nebo dokonce onemocněním ledvin a močových cest (Kunová, 2011).

Ideálním osvěžujícím nápojem je pramenitá voda, neslazené, bylinkové, ovocné nebo zeleninové čaje. Vhodné je pitný režim doplnit ovocnými nebo zeleninovými šťávami. Nápoje mohou být nakyslé, ne studené. Ty dráždí sliznici a způsobují větší pocit žízně. Do pitného režimu se započítává i voda v pokrmech, které konzumujeme. Voda, kterou

pijeme, musí být kvalitní. Vybíráme nejlépe vodu z vodovodu nebo balenou vodu, některé balené vody ale mohou být spíše zlým sluhou, než dobrým pánem. Sledujeme obsah minerálních látek v balené vodě. Nejvhodnější jsou vody kojenecké, u kterých jsou velmi přísné požadavky na její kvalitu (Březková, Poslušná, Pokorná, 2011).

U balené vody musíme dávat pozor, aby nebyla vystavena dlouhodobému slunečnímu svitu, při němž dochází k uvolňování škodlivých látek z obalu do vody. Dítě by mělo mít nápoj neustále u sebe, v žádném případě nesmí být omezováno (Březková, Poslušná, Pokorná, 2011).

Základem života je voda. „Vodu je možné upravovat rozličnými způsoby, různě ji ochucovat, obohacovat o některé látky nebo ji sytit oxidem uhličitým. To nejlepší, co ale můžeš udělat, je pít vodu čistou.“ (Jelínek, 2010, s. 29).

Každé ráno bychom měli vypít sklenici slabě oslazeného nebo neslazeného čaje, čerstvé ovocné šťávy zředěné vodou nebo vodu s citrónem. Organismus totiž během spánku ztrácí mnoho vody tvořením moči, pocením a dýcháním (Lamschová, Havlíček, 2014).

Nevhodnými nápoji jsou alkoholické nápoje, silná černá káva, slazené nápoje a tonik, který je škodlivý pro těhotné ženy. Noční ztráty tekutin je nutné doplnit sklenicí vody. Šálkem čaje ani kávy nestačí nahradit potřebu vody. Naopak, ke kávě musíme podat 1 dl vody, protože káva odvodňuje (Lamschová, Havlíček, 2014).

Ve slazených limonádách, ovocných džusech nebo ochucených mléčných koktejlech je velké množství cukru, které vedou k stále větší zízní. V jedné 0,2l skleničce je až 5 kostek cukru. Tento cukr způsobuje špatnou činnost srdce, zubů a kostí. Děti sice dodržují ve školách pitný režim, ale pijí tyto slazené nápoje, které způsobují tloustnutí. Při nadměrné konzumaci se může objevit cukrovka a problémy s vysokým tlakem. Syčené nápoje mohou způsobit trávicí potíže a nadýmání. Ovocné džusy nejsou vyrobeny z ovoce, ale z ovocného koncentrátu, který obsahuje cukr a obsažené kyseliny, které ničí zubní sklovinu. Cukr způsobuje zubní kaz (Lamschová, Havlíček, 2014).

Nebezpečným lákadlem jsou i mléčné nápoje ve „fast foodech“, které děti často navštěvují. V těchto nápojích je obsaženo mnoho chemikálií, které přidávají nápojům výbornou lahodnou chuť a nutí děti si tento nápoj dávat opakovaně (Lamschová, Havlíček, 2014).

4.5 Školní stravování

Pokud chceme, aby děti nebyly unavené, nesoustředěné a dokázaly vydržet celé vyučování v bdělém stavu, musí přijímat dostatek energie z potravy a pravidelně dodržovat pitný režim. Správné stravovací návyky začínají už ráno, kdy se děti před odchodem z domova do školy zdravě nasnídají a ve zdravé stravě pokračují i ve škole. Během velké přestávky je důležitá dopolední svačina, na kterou by děti, ani adolescenti neměli zapomínat. V poledne by měl následovat hodnotný oběd, protože výuka je většinou delší, do pozdního odpoledne. Systém školního stravování v České republice je dán legislativou a dotován ze státního rozpočtu ČR (Školský zákon: zákon č. 561/2004 Sb. §119, § 122 o dotacích školního stravování, provádějící vyhláška 107/2005 Sb. o školním stravování, dotační program Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy). „Náhradní stravování dětí, žáků a studentů škol a školských zařízení zřizovaných krajem, obcí nebo dobrovolným svazkem obcí“. (Vyhláška č. 107/2005 sb. [online], 2016).

Ve vyhlášce 107/2005 Sb. ze dne 25. února 2005 o školním stravování se uvádí: *„Školním stravováním se rozumí stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb (dále jen stravníci). Školní stravování se řídí výživovými normami a rozpětím finančních limitů na nákup potravin“*. (MŠMT [online], 2016).

Dále se ve vyhlášce 107/2005 Sb. uvádí, že žák základní školy a nezletilý žák střední školy a konzervatoře má právo denně odebrat oběd. Žák střední školy, konzervatoře a student vyšší odborné školy má právo na totéž. Výklad zákona je sporný. Odebrat oběd znamená, že vlastně nemusí, není povinen si oběd odebrat. Pokud škola nemá vlastní školní jídelnu, musí žákům zajistit náhradní stravování v jiné škole nebo v jiném stravovacím zařízení.

„Školní stravování se uskutečňuje pouze v době pobytu ve škole a ve školském zařízení“. (Školský zákon: zákon č. 561/2004 Sb. §119). Pokud je dítě v družině v čase prázdnin, ředitelského volna, či v době, kdy není vyučování, nemá nárok na dotovaný oběd, náleží mu pouze oběd za plnou cenu. Školní stravování se provádí ve školních jídelnách. Obce hradí náklady na provoz (voda, plyn, elektřina). Stát hradí mzdové náklady prostřednictvím krajských úřadů, dle počtu přihlášených stravníků. Zákonný zástupce dítěte nehradí plně cenu oběda, pouze jen potraviny. Školní stravování je

pro výživu žáků přínosem. Obědy kryjí přibližně 35% celkové denní dávky živin. Z výživového hlediska je v současné době školní stravování vyhovující. Školní jídelny se stále modernizují, dodržují se přísná technologická i hygienická pravidla, dle předpisů národních i Evropské unie (Kotulán, 2005). „*Výživové normy pro školní stravování v ČR jsou nastaveny podle evropských požadavků, obsaženy jsou v příloze č. 1 vyhlášky č. 107/2005Sb., o školním stravování. Tzv. spotřební koš, který vedoucí školní jídelny sestavuje podle těchto doporučení a vzorového spotřebního koše, za nějž zodpovídá Ministerstvo školství spolu s Ministerstvem zdravotnictví, určuje měsíčně spotřebu vybraných druhů potravin.*“ (Fialová, 2012, s. 81).

5 Životní styl současnosti

V psychologickém slovníku se životní styl popisuje jako „*individuální souhrn postojů, hodnot a dovedností odrážejících se v činnosti člověka výrobní, umělecké aj., zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby*“. Dle A. Adlera *jedinečný způsob chování jedince, který vychází z jeho motivů, rysů, zájmů a hodnot a prolíná veškerým jeho chováním*.“ (Hartl, Hartlová, 2009, s. 573).

Životní styl můžeme definovat podle toho, jakým způsobem lidé a celá společnost žijí. Duffková, Urban, Dubský uvádí, že podstatou zdravého životního stylu „*je dodržovat a respektovat v různých sférách života komplex určitých pravidel a norem směřujících k udržení a upevnění zdraví, přičemž je důležité v každém případě vycházet z konkrétních podmínek exogenních (okolní prostředí) i endogenních (organismus jedince)*.“ (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 163).

Každého jedince ovlivňuje prostředí, ve kterém vyrůstá. Již od dětství si osvojuje různé vzorce chování, které mají výrazný podíl na tom, zda jedinec bude v dospělosti inklinovat ke zdravému životnímu stylu či nikoliv. Z počátku má rodina tu největší moc. S postupem času však tuto roli přebírají sociální skupiny – školní třída, sportovní klub či jiné zájmové skupiny (Dufková, Urban, Dubský, 2008).

Důležitou zásadou pohody nejen ve škole, ale i na pracovišti je správná životospráva, která by měla být v souladu s biologickým rytmem člověka. Správná výživa, dostatek spánku a respektování dodržování přestávek na zotavení, odreagování a uvolnění – to vše ovlivňuje zdraví a pohodu člověka (Dufková, Urban, Dubský, 2008).

Rozlišujeme ekologický alternativní styl a zdravý životní styl. Příznivci ekologického alternativního stylu berou ohled na životní prostředí. Používají ekologické výrobky, místo autem jezdí na kole, čtou knihy natištěné na recyklovaném papíře.

Druhou skupinou jsou vyznavači Zdravého životního stylu. „*Pokud vyjdeme z oficiální definice zdraví Mezinárodní zdravotnické organizace (zdraví jako stav optimální tělesné, duševní a sociální pohody) je jasné, že se normy, pravidla budou týkat několika okruhů*.“ (Dufková, Urban, Dubský, 2008, s. 119).

Základem zdravého životního stylu se stávají výživa, hygiena, pohyb a nezneužívání návykových látek. Dalším kritériem je udržení duševního stavu a vyhýbání se stresu (Fialová, 2012).

Fialová (2012) uvádí, že životním stylem ovlivňujeme nejenom své zdraví, ale také životní spokojenost. Pro dobré zdraví a dlouhý život je potřeba dodržovat tyto zásady:

- Zdravá výživa
- Doporučená hmotnost
- Práce, odpočinek a spánek
- Pravidelná tělesná aktivita
- Duševní činnost
- Nekuřáctví
- Občasné nebo žádné užívání alkoholu

Pohybová aktivita je velice důležitá pro fyzický a mentální vývoj dětí. Děti v předškolním věku mají obvykle pohybu dostatek, ale pravidelnou školní docházkou se pohyb omezuje. Při vyučování jsou téměř celý den bez pohybu. Dokonce větší část svého volného času tráví bez pohybu, kdy vysedávají u televize nebo počítače (Fialová, 2012).

U dospělého jedince by měla pravidelná tělesná aktivita trvat alespoň hodinu denně. Nejzajímavější jsou aerobní aktivity, veslování, běhání, ostrá chůze do školy, či práce, chůze do schodů, prostě každý pohyb, který trvá déle, než 20 minut. „*Tělesná zdatnost by měla být samozřejmou součástí kvality života, životního stylu.*“ (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000, s. 58).

Práci by měl střídat odpočinek, aby se měnilo duševní a fyzické zatížení člověka. Pokud cítíme únavu, měli bychom si odpočinout. Odpočinkem není myšlen okamžitě spánek a ležení „na gauči“, ale přejdeme na jiné aktivity. Po aktivitách přichází potřeba spánku (Čeledová, Čevela, 2010).

„*Kouření je příčinou mnoha onemocnění a úmrtí, proto ho považujeme za rizikový faktor životního stylu. Žádný jiný faktor životního stylu, který ovlivníme, nepřinese tak výrazné zlepšení zdraví.*“ (Machová, Kubátová, 2009, s. 99).

Pedagogové i ostatní zaměstnanci školy by měli být pozitivními vzory ve výchově. A to od hygienických, stravovacích návyků až po zdravý životní styl a odpočinek. Ve školách je zakázáno kouření. Proto by neměl nikdo z pedagogického sboru, ani zaměstnanců kouřit (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

Jak na kouření? Nejlepší variantou je nezačít kouřit, protože odvykání od kouření je velmi složité. Důležitá je prevence vzniku kuřáctví. Ve školách, doma, i na veřejnosti

by měli být informováni lidé a hlavně děti o škodlivosti kouření a jeho dopadech. Rodiče i učitelé by neměli kouřit, aby byli vzorem pro ostatní. Moderní je nekouřit! (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

„Na základě šetření EHIS 2014 bylo zjištěno, že v ČR kouří více než 45 % populace a že kouří více muži než ženy. Podíl kuřáků podle pohlaví byl následující, a to 56,6 % mužů, 43,4 % žen. Převaha žen mezi nekuřáky byla patrná ve všech věkových skupinách s výjimkou kategorie 15-24 let (zde tvořily ženy 45,9 % nekuřáků). Podíl nekuřáků ze všech dotazovaných byl v případě žen nižší než u mužů pouze v nejmladší věkové kategorii, 15-24 let. Muži ve vyšším věku (kategorie 45-54 let a 55-64 let) častěji denně kouří než ženy.“ (ÚZIS ČR).

„Podle drogového informačního serveru problémy s drogami řeší třetina středních škol v republice. S návykovými látkami experimentují i děti mladší 15 let. V roce 2010 se s podobnými případy potýkalo asi 13 % středních škol. V roce 2015 jich bylo skoro třikrát tolik.“ (Řekni ne drogám [online], 2016).

„Z posledního celoevropského (36 zemí) průzkumu Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD 2011) kouřilo marihuanu 42,3 procenta dětí ve věkové kategorii 15-16 let. Toto procento řadí Českou republiku na smutné první místo ze všech evropských zemí!“ (Řekni ne drogám [online], 2016).

Výuka ke zdravému životnímu stylu zahrnuje témata protidrogová, hygienická, sexuální, šikanu a alkohol. Nejdůležitější je u těchto jevů prevence, proto jsou tato témata zahrnuta do různých předmětů nebo se na tato témata pořádají přednášky, které vedou proškolení externí pracovníci na všech školách. Občasné nebo žádné užívání alkoholu je také základem zdravého životního stylu. Alkohol má destruktivní účinek na játra, mozek a zároveň má vysokou energetickou hodnotu. Strava alkoholiků je nevyvážená a organismus trpí nedostatkem vitamínů, minerálů a živin (Machová, Kubátová, 2009).

5.1 Zdravý životní styl

Zdravý životní styl je fenoménem dnešní doby a častým tématem, o kterém se mluví. Díky médiím nutí každého člověka zamyslet se nad tím, zda hledáme tu správnou cestu ke zdraví a snažíme se žít zdravě. Fořt uvádí: *„Základním prostředkem předčasného stárnutí a vzniku chronických civilizačních onemocnění je nesprávný životní styl.“* (Fořt, 2004, s. 89).

Právě zvýšený výskyt civilizačních chorob, ať už obezity, cukrovky, kardiovaskulárních onemocnění, cévních mozkových příhod a výskytu rakoviny nás nutí přemýšlet, co děláme špatně. Vinu na tom nenese pouze stále se zhoršující prostředí, ale také nedostatek pohybu, špatné stravování, kouření, alkohol, ale také stres a málo odpočinku (Clarková, 2000).

Udržení zdravého životního stylu by mělo zabezpečit předcházení těmto situacím a vést hodnotný život. „*Zdraví je hodnotou hodnot. Je podmínkou celkově hodnotného života jednotlivce, společnosti i světa. Týká se celého člověka a jeho prostředí. Zdraví i nemoc jsou výslednicí vzájemných vztahů mezi organismem, psychikou a osobností jednotlivce a mezi člověkem a jeho prostředím.*“ (Havlinová, Vencálková a kol., 2006, s. 126).

„*Zdravý životní styl a prevence zdravotních rizik českého obyvatelstva patří mezi jedny z prioritních oblastí Ministerstva zdravotnictví ČR*“. (<http://www.mzcr.cz>).

Ministerstvo zdravotnictví chce posilovat systémy prevence zdravotních rizik a snaží se minimalizovat následky nemocí a úrazů. Podporuje projekty, které směřují ke snižování škodlivých návyků a zvyšují snahy odpovědnosti obyvatel za své zdraví a ke zdravému životnímu stylu.

Mezinárodní studie z roku 2012 poukázala na špatný životní styl dětí a školáků a přinesla tato zjištění:

- Životní spokojenost dívek s věkem klesá, u chlapců se nemění.
- Ve skupině 13letých je počet chlapců s nadváhou a obezitou 3x vyšší než ve skupině dívek.
- Tři čtvrtiny dětí nedosahují na 60 minut pohybové aktivity denně.
- 7 z 10 dětí tráví více než dvě hodiny denně u počítače.
- V 15 letech pravidelně snídá pouze 46 procent chlapců a 42 procent dívek.
- Slazené limonády pije každý den čtvrtina chlapců.
- Uspokojivá míra čištění zubů u chlapců s věkem klesá – nedostatečná je u každého třetího jedenáctiletého, v 15 letech již u dvou chlapců z pěti.
- Polovina třináctiletých a tři čtvrtiny patnáctiletých má zkušenost s tabákem, pravidelnými kuřáky je 18 procent patnáctiletých dětí, přičemž dívky kouří výrazně častěji než chlapci.

- V mezinárodním srovnání naše třináctileté dívky v kouření zaujímají dokonce druhé místo hned za Grónskem.
- V konzumaci alkoholu pak třináctiletí a patnáctiletí zaujímají příčku první.
- Více než pětina chlapců a čtvrtina dívek v 9. třídách základních škol má zkušenost s pohlavním stykem.
- Čtvrtina dívek získala zkušenost s pohlavním stykem do 15 let.
(<http://www.mzcr.cz>).

6 Denní energetický příjem

O správném stravování a o nesprávné výživě se hodně mluví. Měli bychom si uvědomit, kolik vlastně potřebujeme denně energie. Abychom si udrželi váhu, musíme mít příjem energie v potravě stejný s její spotřebou. U každého člověka je energetická spotřeba jiná. (Pavlovcová, 2000).

O nesprávné výživě hovoříme, pokud je denní energetický příjem nižší nebo naopak vyšší než doporučený denní příjem. Minimální denní příjem energie je 4186 kJ (1000 Kcal). Hodnota denního příjmu se pohybuje mezi 6150 kJ (1470 Kcal/den) až 10200 kJ (2440 Kcal/den). „*Přibližná hodnota energetického příjmu pro starší mládež a ženy se sedavým zaměstnáním je 1470 kcal/den (6150 kJ). Přibližná hodnota energetického příjmu pro děti, dospívající dívky, aktivní ženy a muže se sedavým zaměstnáním je 2150 kcal/den (9000 kJ). Přibližná hodnota energetického příjmu pro dospívající chlapce a aktivní muže je 2440 kcal/den (10200 kJ)*“. (MTE [online], 2016).

Jídla z tzv. rychlých občerstvení jsou pro pravidelnou konzumaci naprosto nevhodná pro vysoký obsah tuků a cukrů. Téměř všechna tato jídla mají velmi vysokou energetickou hodnotu, ovšem výživová hodnota je naopak velmi nízká, což způsobí, že se sice najíme, ale pouze „prázdných kalorií“, tudíž pocit sytosti dlouho nevydrží.⁴ Velmi oblíbenou pochoutkou dnešní mládeže je smažený sýr, tzv. „smažák“ s hranolkami. Jedna porce smaženého sýra má energetickou hodnotu 4379 kJ (1046 Kcal), což je více než minimální celodenní příjem energie. Hamburger z Mcdonaldu má 1071 kJ (256 Kcal). (Kalorické hodnoty potravin [online], 2016).

Většina žáků si nedokáže představit nějakou oslavu nebo běžný den bez chipsů. Přitom jejich energetická hodnota je 2256kJ (583 Kcal). Výrobci chipsů totiž přišli na kombinaci škrobů, tuků, soli, sacharidů a dochucovadel, které ovládají náš mozek natolik, že po ochutnání chipsů chceme další a další, tak vzniká návyk (Šmíkmátorová, 2014).

Dalším nezdravým pokrmem jsou instantní polévky, jejichž energetická hodnota činí 1110kJ(265 Kcal). (MTE [online], 2016).

⁴ Příloha č. 7 – Kalorické hodnoty pokrmů ve fast foodu

O tom, že dnešní mládež velmi často pije Coca colu a její neblahé následky si nechce připustit, píše Raymond: „*Čím víc kofeinu musí organismus zpracovat, tím víc vápníku tělo vyloučí, místo aby ho uložilo do zásoby. S konzumací jedné plechovky Coca coly tělo přijde o 20 miligramů kalcia, což jsou dvě procenta denní doporučené dávky.*“ (Reymond, 2007, s. 169).

6.1 Obezita

Obezita je nadměrné ukládání tuku v tukové tkáni. Patří v současné době mezi největší zdravotní hrozby.

Podle státního zdravotního ústavu „*Česká republika patří k zemím se vzrůstajícím podílem dětí s nadváhou a obezitou. Podle výsledků 6. celostátního antropologického výzkumu 2001 se např. u dětí ve věku 6-11 let zvýšil podíl chlapců s nadváhou na 8,9%, u dívek na 8,5% (při porovnání s českými referenčními údaji BMI z roku 1991, které předpokládají 7% dětí s nadváhou a 3% obézních dětí). Proti roku 1991 došlo tedy ke zvýšení výskytu nadváhy u chlapců o 1,9% a u dívek o 1,5%. Podíl obézních činil v roce 2001 6,6% chlapců a 5,6% dívek. Proti roku 1991 došlo tedy ke zvýšení podílů obézních chlapců o 3,6% a 2,6% obézních dívek.*“ Výzkumem v roce 2006 bylo zjištěno: „*že i 52% dospělých (nad 18 let) má vyšší váhu než odpovídá normě: 34,9% je v pásmu nadváhy a 17% je v pásmu obezity.*“ (Kunová, 2009, s. 11).

Reymond (2007) popisuje, že obezita byla roce 1998 v Ženevě, ve Švýcarsku zařazena k epidemiím. Obezita je zatím přijímána zjednodušeně jako problém s nadměrným přísunem potravin. „*V letech 1980-1989 je vyhlášen tvrdý boj obezitě. Měsíčník výživa a zdraví uvádí, že skupina lékařů a sester se dohodla, že budou po celý rok sledovat otlé pacienti. Celý rok byli pacienti hlídáni, měřeni, váženi a kontrolovalo se, jak se postupně zbavovali přebytečného tuku.*“ (Pavlovcová, 2000, s. 200). V roce 2006 se konal v Sydney desátý mezinárodní kongres na téma obezity. 2500 odborníků diskutovalo o tom, jak je obezita nebezpečná. Není pouze záležitostí několika kil navíc, je problémem spojeným např. i s pohybem nebo oblékáním. Nakonec Paul Zimmet, jeden z nejlepších specialistů na diabetes, prohlásil: „*Světová zdravotnická organizace bude napříště obezitu považovat za zákeřného zabijáka a hlavní příčinu chorob, jimž se dá předcházet prevencí. Patří k nim diabetes, určité druhy rakoviny a srdeční choroby.*“ (Reymond, 2007, s. 17).

„Stále větším problémem se v České republice stává také nadváha a obezita. Trpí jí více než 57 % dospělé populace u nás a narůstá také počet dětí s vyšší než normální váhou, zejména chlapců. V rámci Evropy pak ČR zaujímá po Anglii, Maltě a Maďarsku v počtu obézních lidí přední místa. Jejich počet od 90. let stále stoupá a není bez zajímavosti, že nejvyšší nárůst výskytu obézních nastal ve věkové skupině 35-44letých mužů a 65-74letých žen. Při obezitě je riziko onemocnění vysokým krevním tlakem šestkrát a cukrovky sedmkrát vyšší než při normální hmotnosti. Obezita ovlivňuje negativně zdraví a psychiku člověka a zvyšuje potřebu lékařské péče. Nemoci spojené s obezitou jsou jednou z nejčastějších příčin úmrtí, kterým je možno předcházet.“ (Zdraví 2020 [online], 2016).

Aby nedocházelo k obezitě, musí být v rovnováze příjem i výdej energie. *„Již nepatrné zvýšení hmotnosti nad normální hodnotu může být spojeno se zdravotními problémy, u obézních jedinců může i malý úbytek hmotnosti zdravotní rizika snížit.“ (Marádová, Středa, Zima, 2010, s. 38).*

Hmotnost jedince se zjišťuje poměrem jeho hmotnosti ve vztahu k výšce tzv. Boddy Mass Index (BMI). Podle Machové a Kubátové vypočítáme hodnotu BMI podle vzorce, kde hmotnost v kilogramech vydělíme druhou mocninou výšky v metrech. Hodnota BMI 18,5 – 24,9 je považována za normální rozmezí. Hodnoty pod 18,5 jsou považovány za podváhu a hodnoty nad 30 za obezitu. Podváha i obezita negativním způsobem ovlivňují zdraví jedince (Machová, Kubátová, 2009).

Příčinou obezity je genetika a špatný životní styl, většinou díky chybám ve stravování. Při obezitě, kdy se pokoušíme zhubnout, musíme upravit jídelníček, ale nesmíme mít hlad. Nejen, že nic nezhubneme, ale budeme podráždění, nevykonní a velice unavení (Fraňková, Pařízková, Odehnal, 2000).

Na vzniku obezity se podílí také rodina. Jedinec získává špatné stravovací návyky v rodině, hlavně nezdravým způsobem výživy. *„Nejlepším způsobem, jak předcházet vývoji dětské obezity i dalších poruch potravního chování a příjmu potravy je navození zdravých výživových návyků a správného postoje k jídlu od časného věku.“ (Fraňková, Pařízková Odehnal, 2000, s. 189).*

Obezita negativně působí na psychiku lidí, je příčinou vzniku dalších onemocnění. Nejčastěji ji provází diabetes, vysoký cholesterol, vysoký krevní tlak. Obézní lidé mají problémy s pohybem. *„U obézních je větší měrou zatěžován pohybový aparát, zejména nosné klouby*

(kyčle, kolena). *Nadváha a obezita se negativně podepisují na lidské psychice.*“ (Kunová, 2011, s. 72).

Při léčbě obezity a redukci váhy snižujeme příjem tuků a sacharidů. Navyšujeme příjem bílkovin, ale hlavně zvyšujeme výdej – pohybem. *„Zapojení dětí do pravidelné tělovýchovy a sportovní aktivity i pravidelný pohyb v přírodě patří mezi nezbytné součásti prevence.“* (Fraňková, Pařízková, Odehnal, 2000, s. 190).

Jídlo konzumujeme ve stanovených intervalech a v předepsaném množství. *„Nejsou nezdravé potraviny, ale nezdravá jsou jejich množství.“* (Málková, Dostálová, 2012, s. 18). Chuť na sladké kompenzujeme podáváním cereálií, müsli tyčinek, celozrnného pečiva a rýže, což jsou ty správné sacharidy, které bychom měli tělu dodávat po malých dávkách. V žádném případě nic neřeší při stresu čokoláda. Pouze potěší chuťové buňky, pomůže nám trochu se zrelaxovat (Fraňková, Pařízková, Odehnal, 2000).

V současné době většina adolescentů většinu dne prosedí. Dopoledne a odpoledne sedí ve škole, po příchodu domů si opět sednou k televizi nebo k počítači. Ze školy domů a z domova do školy se přemísťují většinou městskou dopravou nebo automobilem. Jen malá část adolescentů chodí pravidelně rychlou chůzí do školy. Přitom více než 20 minutová chůze se považuje za sportování. Na jedné straně máme díky vědeckotechnickému pokroku usnadněný život, ale na druhé straně člověka zbavil pohybu (Fraňková, Pařízková Odehnal, 2000, s. 189).

Životní styl dětí se v posledních letech výrazně změnil díky internetu. Dříve se děti po příchodu ze školy běžely proběhnout ven, popovídat si a pohrát s kamarády. V dnešní době hodí školní tašku do pokoje a okamžitě zasednou k televizi nebo k počítači (Carr - Gregg, Shale, 2010).

6.2 Anorexie a bulimie

Všímaví rodiče mohou včas odhalit některou z poruch příjmu potravy. Nejznámějšími jsou mentální anorexie a bulimie (Carr- Gregg,Shale, 2010). *„Poruchy příjmu potravy jsou psychické poruchy, které mohou mít závažné fyzické i společenské následky.“* (Carr- Gregg,Shale, 2010, s. 154).

Jak Carr-Gregg uvádí, mnohé mladé dívky, ale i chlapci jsou nespokojeni se svým vzhledem a zkoušejí různé diety. Z posedlosti, aby dosáhly, ještě většího úbytku kilogramů vznikají poruchy příjmu potravy.

Jednou z nejobvyklejších příčin poruch příjmu potravy je nespokojenost se svým tělem a vzhledem. K tomuto problému velmi napomáhají média, která neustále tlačí na mladé lidi, že pokud chtějí něco dokázat, musí být hubení a štíhlí. Mladí lidé proto podstupují různé drastické diety, snaží se více zhubnout, až je to dovede k ohrožení života a vzniknou poruchy příjmu potravy. Další příčinou může být perfekcionismus, kdy mladí lidé chtějí být nejlepší a honba za úspěchem je žene opět k poruchám příjmu potravy. Je dobré, aby jim rodiče od dětství vštěpovali, že je nepřestanou mít rádi takové, jací jsou a že je nepřestanou mít rádi, když se jim něco nepovede v životě nebo se nedostanou na vysněnou vysokou školu. Zde může hrát úlohu i nízké sebevědomí mladých lidí. V případech, že nejsou chváleni v rodině, nikdo je neubezpečuje, že jsou váženými členy rodiny, budou se sebou nespokojení a povede to k poruchám příjmu potravy (Carr- Gregg,Shale, 2010).

Podle Carr-Gregga (2010) nejvýznamnější příčinou poruch příjmu potravy jsou traumatizující události, které mladí lidé prožijí. Například rozvod rodičů, rozchod s partnerem, smrt rodinného příslušníka nebo kamaráda. U adolescentů se nesmí podceňovat tyto události. Ač si rodiče, dospělí myslí, že tyto události jsou bezvýznamné, pro adolescenta se stávají traumatizující a vedou k velkým zdravotním problémům. U dospívajícího potomka je na první pohled viditelná hubenost a neustálá starost o svou postavu, hmotnost a vzhled. Přílišné cvičení, změny nálad, únava a změna oblečení. Děti si oblékají vytahaná trika, větší oblečení, aby schovaly svoji hubenost. Nechtějí jíst společně s rodinou a po jídle se většinou okamžitě přesouvají na toaletu. Důsledky poruchy příjmu potravy jsou velmi vážné. K psychickým problémům patří pocity viny, nenávisti ke svému tělu, izolace od přátel rodiny, myšlenky na sebevraždu. Co se týče těla, dochází k řídnutí kostí, problémům se srdcem, ledvinami, mozkem, ale také k neplodnosti, vypadávání vlasů a velké únavě. Tyto všechny příznaky mohou vést až ke smrti (Carr- Gregg,Shale, 2010).

Mentální anorexie je podle Carr-Gregga (2010) vlastně dobrovolné hladovění. Člověk je přitom hubený, má normální hmotnost. I přesto má představu, že je moc tlustý. Nejen, že omezí příjem potravy, ale ještě používá různá projímadla, diuretika a velmi mnoho cvičí,

a tím si postupně ničí zdraví. Příčinou mentální anorexie je strach z tloušťky, nadměrné hmotnosti a nežádoucích změn v tělesných proporcích. A to vede k omezování se v jídle. Na vzniku mentální anorexie se podílí společenský tlak. Vzorem se stávají štíhlé, vyhublé modelky a filmové hvězdy, které vytváří představy ideálních proporcí. I rodina a postoje rodičů mají často vliv u dospívajících na vnímání nespokojenosti s vlastním tělem a tělesných rozměrů (Carr- Gregg,Shale, 2010).

Podle Frankové, Pařízkové a Malichové (2013) je hlavní příčinou vzniku mentální anorexie soutěžení mezi adolescenty o to, kdo bude hubenější a kdo vydrží nejdéle hladovět. Dívky se vzhlednou ve svém vzoru v modelingu, baletu nebo ve filmu. Redukují příjem potravy, což se projeví poklesem hmotnosti. Každé jídlo se snaží vyzvracet. Používají léky, které jim snižují chuť k jídlu. Přesto, že jsou hubené, vnímají své tělo jako tlusté a samy nedokáží zastavit pokles hmotnosti.

U jídla mají anorektičky zvláštní rituály. K jídlům, které se nekrájí, používají příbor. Polévku míchají dlouhou dobu. Každé sousto několikrát žvýkají. Svými rituály zamaskují odmítání jídla před rodinou a také dosahují snížení příjmu potravy *„Choroba začíná tam, kde už jedinec nedovede sám sebe správně hodnotit a zastavit hladovění a s tím spojené vyhubnutí. Ani jeho okolí jej nedovede přesvědčit, že se jedná o chorobu. Zde již musí nastoupit odborná léčba buď ambulantní, nebo i hospitalizace.“* (Fraňková, Pařízková, Odehnal, 2000, s. 174).

Mentální bulimie se projevuje velkou touhou po jídle. *„Pro bulimii jsou příznačné opakující se záchvaty přejídání (binge eating“) spojené s nadměrnou kontrolou hmotnosti.“* (Carr- Gregg,Shale, 2010, 156). Aby zredukovaly hmotnost, tak jídlo vyzvrátí nebo používají projímadla či diuretika. Střídají přejídání s hladověním a k tomu přidávají fyzická cvičení. Mají často normální hmotnost a většinou trvá až deset let, kdy nemoc rozezná okolí. Tito lidé nechtějí ztloustnout.

„Fáze odmítání potravy jsou proloženy nezvládnutelným hladem, při kterém nemocný konzumuje rychle všechno jedlé, co mu přijde pod ruku, nedovede zastavit vlastní vůli neodolatelnou touhu po jídle. Následuje úmyslné navozené zvracení, jehož účelem je odstranit jídlo a zamezit možnému nárůstu hmotnosti.“ (Fraňková, Pařízková, Odehnal, 2000, s. 180). Trápí je pocity viny, znechucení a dostávají se do kolotoče, kdy buď hladoví, nebo se přejídají.

7 Nové tendence ve stravování

V dnešní době se lidé vracejí ke zdravějšímu způsobu stravování a doplňování pokrmů zelenými rostlinami, které už znaly a používaly kuchařky před mnoha lety. Tím jsou bylinky, naklíčená obilninová či luštěninová semena a jedlé květy (Kopec, 2010).

Bylinky v kuchyni se řadí mezi kořeninové rostliny, které dodávají pokrmu typickou chuť a vůni. V dnešní době jsou bylinky často používány do pokrmů (polévek, masitých, rybích, vaječných a sýrových jídel) a zeleninových salátů a omelet, kterým zvýrazňují chuť a zlepšují vzhled pokrmu. Čímž dochází k většímu vnímání pokrmu a k trvalým návykům zařazování pokrmů s bylinkami do každodenního jídelníčku. Do pokrmů se používají bylinky čerstvé, sušené nebo zmrazené buď samostatně, nebo ve směsi bylinek (Kopec, 2010).

Nejznámějšími druhy bylinek jsou: bazalka vonná, dobromysl obecná – oregano, libeček, máta peprná, meduňka, pažitková nať i květ, petrželová a celerová nať, řeřicha, saturejka, tymián a stévie (Kopec, 2010).

Bazalka vonná se používá do salátů, k masu, na těstoviny, je typická pro italskou kuchyni. Dobromysl obecná – oregano, nebo majoránka: do polévek a omáček, na maso, ryby a bramborové pokrmy. Máta se používá nejvíce na přípravu čajů, osvěžujících nápojů, ale i k dozdobení moučníků. Libeček má aromatickou vůni a chuť. Hodí se do polévek, omáček, salátů, k bramborám a rybám. Tymián se hodí na masa, zeleninu, pečené ryby, do paštik a marinád. Meduňka se svou citronovou vůní hodí do zeleninových a ovocných salátů, na ryby, zvěřinu a na vaření čajů. Saturejka je vhodná do mletých mas, k rybám, mořským plodům a do pokrmů z luštěnin, u kterých předchází nadýmání. Stévie je rostlina, která se používá pro diabetiky. „*Pět lístků Stévie osladí šálek čaje. Polévková lžice rozemletých lístků nahradí až 20-50 lžic cukru.*“ (Ireceptář [online], 2016).

Další potravinou, podobnou zelenině jsou naklíčená semena různých druhů rostlin. Naklíčená semena se používají tepelně upravená, nebo se konzumují syrová - samostatně, v salátech nebo jako zeleninová obloha k hlavnímu pokrmu. Můžeme je používat do masových i zeleninových minutek, jako vložku do vařené rýže nebo těstovin, ale také do polévek. Z klíčků připravíme i moučníky a sladká jídla nebo müsli. Naklíčená semena získáváme nejčastěji z obilninových nebo luštěninových semen, z pšenice, ječmene, žita, ovsa. Z luštěninových semen se používají nejčastěji hrách, čočka, fazole, sója a z ostatních

semen jsou nejznámější slunečnice, řeřicha, tykev, hořčice, ředkvička, vojtěška, jetel, sezam, kopr atd. (Kopec, 2010)

Velmi oblíbeným doplňkem stravy jsou jedlé květy. Podle Kopce mají podobnou funkci i složení jako zelenina. Používaly se už od antických dob. Někdy z hladu, jindy z rozmařilosti. V dnešní době o jedlé květy roste zájem. Zdobí se jimi předkrmy, polévky, hlavní pokrmy, moučníky, zmrzliny, ale i nápoje. „*Jedlé květy, nejen, že působí na naše senzory, ale obsahují řadu i senzoricky výrazných i bioaktivních látek.*“ (Kopec, 2010, s. 89).

Některé jedlé květy používáme na přípravu čajů, např. květ lípy, akátu, jasmínu a máty. Dalším jedlými květy jsou květy kopretiny, růže, karafiátů, sedmikrásky, jetele, pelyňku, afrikánů, bodláku, chrpy, hluchavky, mateřídoušky a mnoho jiných. Jiné mají nahořklou chuť, např. květy pampelišky, artyčoků, mečíků, čekanky. Aromatické složky obsahuje květ pažitky, barviva najdeme v květu pivoňky, žlutého měsíčku a složky antioxidační nalezneme v chryzantémách a ve violce vonné. Léčivé složky jsou v heřmánku, levanduli a v měsíčku zahradním (Kopec, 2010).

7.1 Oblíbené výživové směry

V dnešní době jsou známy různé alternativní výživové směry. Lidé si je volí, aby změnili a vylepšili svůj životní styl, stravovali se zdravě, snížili váhu, jiní nechtějí zabíjet zvířata a jíst jejich maso, nebo nechtějí jíst maso, které je kontaminované špatným prostředím. Podle Marádové (2000) alternativní výživové směry neznamenaají výživovou nedostatečnost. Pouze v těhotenství a v dětství alternativní výživa není vhodná, protože v této stravě chybí určité látky nezbytné pro vývoj dítěte.

Nejznámější alternativní výživou je vegetariánská strava. Při této stravě se konzumují rostlinné potraviny, ale mohou se doplňovat živočišné produkty, vejce, mléko a mléčné výrobky. Někteří vegetariáni občas zařazují ryby a drůbež (Marádová, 2007).

„*Vegetariáni mají dobrý příjem zeleniny a ovoce, takže přívod vitamínu C a vitamínu B-komplexu i mnohých minerálních látek je uspokojivý.*“ (Fraňková, Pařízková, Odehnal, 2000, s. 58).

Další známou alternativou je veganská strava, která se skládá pouze z rostlinných potravin. V této stravě chybí podíl živočišných produktů (Kopec, 2010). „*Striktní vegetariáni (vegani)*

odmítají veškeré potraviny živočišného původu (včetně medu). Problematické je dodržení potřebné dávky a kvality bílkovin, železa, zinku, vápníku a vitamínu B12.“ (Kunová, 2011, s. 70).

Méně známou je fruktariánská strava, ve které se konzumuje pouze ovoce, ořechy a plodová zelenina (Kopec, 2010).

Posledním připomenutím a experimentální stravou dnešních adolescentů je makrobiotická strava. Tato strava je založena na rovnováze potravin „jin“ a „jang“. *„K potravinám „jin“ patří například brambor a cereálie, k potravinám „jang“ rajčata, arašídý aj., neutrálními potravinami jsou rýže nebo těstoviny.*“ (Marádová, 2000. s. 188).

Do makrobiotické stravy mimo cereálií, zeleniny patří mořské řasy, různé čaje a kvašené sójové výrobky a neloupaná rýže. Tato strava může být vhodná pro zdravého dospělého člověka, ale v žádném případě ne pro těhotné ženy, děti a nemocné osoby (Marádová, 2000).

Podle Kopce by si měl každý člověk včas vštípit správné návyky stravování, oblíbit si pestrý výběr zeleniny a tím se naučí jíst s radostí a s chutí, při které se budou vyplavovat z mozku endorfiny, „hormony štěstí“ (Kopec, 2010).

7.2 Mcdonalizace společnosti

Mcdonalizace „Je proces, při kterém principy rychloobslužných restaurací ovládají stále více sektorů společnosti. Mcdonalizace ovlivňuje nejen restaurační byznys, ale také i vzdělání, zaměstnání, cestování, volný čas, stravování, politiku, rodinu a potenciálně i všechny další sektory společnosti.“ (Ritzer, 1996, s. 18).

Ritzer popisuje, jak společnost přijímá životní styl rychlojídelen (fastfoodů), např. McDonald's. Ritzer uvádí, že proces mcdonalizace se dělí na čtyři dimenze. Tj. efektivita, vypočitatelnost (nebo kvantifikace), předvídatelnost a kontroly (Ritzer, 1996).

Efektivita v McDonald's se projevuje tím, že jakmile vstoupíte do této provozovny, tak celá vaše obsluha je provedena co nejefektivněji. Začíná to velkým parkovištěm, kde je možno pohodlně zaparkovat. *„K pultu je to jen kousek cesty, a ačkoli jsou zde občas fronty, jídlo si přesto objednáte rychle a ihned za ně zaplatíte. Omezený jídelníček zkracuje čas při výběru.*“ (Ritzer, 1996, s. 52). Ke stolu to má zákazník pár kroků. Nepohodlná

sedadla vybízají k rychlé spotřebě jídla a k brzkému odchodu, kdy zákazníkovo místo obsadí další návštěvníci. Po sněžení jídla, vyhazuje zákazník odpadky a spěchá ke svému autu.

Ritzer (1996) popisuje, že vypočitatelnost v mcdonalizaci zdůrazňuje věci, které mohou být zkalkulovány, spočítány a kvantifikovány. Vysvětluje, že kvantitu lze považovat za kvalitu. „*McDonald's přenáší důraz na kvantitu i do pojmenování některých jídel, zejména Big Mac. Velký Burger je žádoucí prostě proto, že je velký. Ale i zde je vypočítavost. Spotřebitelé jsou vedeni k přesvědčení, že dostávají hodně potravy za málo peněz.*“ (Ritzer, 1996, s. 73).

Třetí dimenzí mcdonalizace je předpověditelnost, neboli předvídatelnost. Lidé, kteří přichází do rychloobslužných restaurací, nechtějí žádná překvapení, žádné jiné výrobky, ale: „*Chtějí vědět, co mohou očekávat kdekoliv a kdykoliv. Chtějí si být jisti, že když si dnes objednájí svůj hamburger, bude stejný jako ten, co jedli včera i ten, co budou jíst zítra.*“ (Ritzer, 1996, s. 92).

Ve čtvrté dimenzi mcdonalizace Ritzer (1996) vysvětluje zvýšenou kontrolu a nahrazování „lidské“ technologie „nelidskou“. V dřívějších dobách byl podřízený kontrolován majitelem nebo nadřízeným. V dnešní době se mcdonalizace snaží získat kontrolu nad lidmi. „*Jakmile jsou lidé pod kontrolou, je možné začít redukovat jejich chování na série strojových úkolů. A když se lidé chovají jako lidské stroje, je možné je nahradit roboty.*“ (Ritzer, 1996, s. 104).

Proces mcdonalizace tady bude stále. Společnost bude chtít i nadále vyšší zisky a nižší ceny. Tím, že lidi nahrazuje technika, dochází k větší efektivitě a nižším nákladům. Rodiče jsou časově vytíženi, proto vyhledávají pro rodinu rychlé a časově nenáročné stravování v rychlo-obslužných restauracích (Ritzer, 1996).

7.3 Glokalizace

Podle Freedmana (2008) se lidská společnost neustále vyvíjí. Nelze proto označit žádný z jevů, který je pro společnost aktuální, jako maximum, kterého může společnost dosáhnout. Poté, co svět obletěla globalizace, ať už byla přijata pozitivně, či negativně, ve 21. století se začalo hovořit o glokalizaci. Freedman (2008) glokalizaci popisuje jako jev, který má za cíl vstřebat produkty a služby, které se navzdory svému globálnímu charakteru, vyskytují a fungují v lokálních podmínkách.

Suša (2010) dodává, že moc je jednou z hlavních hybných sil celého procesu globalizace.

„Globalizaci nelze chápat jako jeden univerzální lineární evoluční proces, ale jako soubor procesů různých globalizací a pavučinu sítí směn a interakcí mezi různými regiony světa.“ (Suša 2010, s. 251).

Harrington (2006) popisuje, že glocalizace je lidským osudem, dá-li se to tak říci. Rozličné národy jsou vybaveny lokálními kořeny, ale svou existenci nemohou pochopit, bez zapojení do globálního kontextu, což nezbytně vede k relativizaci náhledů na přejímané kulturní, náboženské a historické tradice.

Glocalizace je pojem vycházející z kombinace slov globalizace a lokalizace. Giddens (1997) definuje pojem glocalizace jako *“souběh globalizačních procesů a lokálních kontextů, jenž často vede spíš k posílení než k úpadku místních a regionálních kultur“*. (Giddens, 1997, s. 82). Globalizace je vzájemná závislost lidí ve světové společnosti. Všechny společnosti na zemi se vzájemně propojují a jsou závislé na zboží vyráběném v zahraničí. Globalizací máme velký výběr potravin a zboží, které jsme v dřívějších dobách neměli.

Podle Ritzera (1996) je klasickým příkladem globalizace fastfoodový řetězec McDonald's. Nabídka pokrmů je přizpůsobována lokálním požadavkům a chutím, což je projevem glocalizace. V McDonald's je nejznámějším produktem Big Mac a Cheeseburger. V České republice najdeme tzv. McSmažák. V Japonsku zase klasické McSushi nebo v Indii zase Maharaja Mac.

8 Shrnutí teoretické části

Kuchařské umění si Magdalena Dobromila Rettigová zamilovala již ve dvanácti letech, kdy trávila mnoho času v kuchyni a učila se od starého kuchaře připravovat lahodné pokrmy, které si zapisovala a esteticky podávala na vkusně prostřených stolech. Po své svatbě Magdalena Dobromila Rettigová předávala své kuchařské umění mladým dívkám, které ve svých kurzech učila vařit, stát se dobrými hospodyněmi, manželkami a matkami. Už tehdy je učila pít vodu, zakazovala jim kávu a alkohol. Pitný režim se ještě neřešil. V dnešní době je pitný režim velice důležitý. Nedostatek tekutin způsobuje dehydrataci, bolest hlavy a poruchy psychiky. Ideálním nápojem v dnešní době je opět voda, dále také minerální vody, čaje.

Magdalena Dobromila Rettigová napsala mnoho literárních děl, ale nejznámější je „Domácí kuchařka, aneb pojednání o masitých a postních pokrmech pro dcery české a moravské“ z roku 1826. V této kuchařce popisovala, že se chuť, vzhled a vůně pokrmů docílí správným výběrem a poměrem surovin a odpovídající tepelnou úpravou.

Z masa se nejvíce používalo maso hovězí. Magdalena Dobromila Rettigová vyzdvihovala také maso telecí, jako maso netučné a vhodné pro nemocné. Muži ho v té době odmítali, protože si mysleli, že není dostatečně tučné a nesílí se po něm.

Bohatí lidé měli stravu pestrou a vydatnou. Skládala se ze zahuštěných polévek, omáček, hojnosti masa vepřového a hovězího, také knedlíků, moučníků, kde se nešetřilo cukrem, tukem a vejci. Objevovaly se u nich nemoci dnešní doby: dna, nemoci trávicího ústrojí, diabetes, hypertenze a obezita. Chudí lidé měli maso jen výjimečně. Pokrmy byly většinou stále stejné. Nejčastěji z obilovin. Každodenní jídelníček se skládal z různých obilninových kaší, placek, které byly později nahrazeny chlebem. Pekl se žitný chléb. Pouze o svátcích se z bílé mouky pekly buchty a koláče. Součástí jídelníčku bylo mléko, z kterého se vyráběl tvaroh, sýry, smetana, máslo a podmásli. Také se používalo sádlo a zelenina. Sladkosti pouze o svátcích. Sladilo se medem, později třtinovým a řepným cukrem. Pila se voda. Ve stravě chyběly bílkoviny a ovoce. Chudí měli málo energetické pokrmy a byli podvyživení. V kuchyni byla špatná hygiena. Lidé nevěděli, že si maso nebo zeleninu musí omývat a tím zabránit vzniku různých nemocí, které mohly vést někdy až k úmrtí.

Zajímavostí je, že když se řekne Rettigová, každý si představí pravou českou, tučnou a drahou kuchyni, v které se plýtvá surovinami. Přípomínkou je slavná věta „Vraž do toho

20 vajec“. Není to ale pravda. Rettigová totiž nikdy nevařila pro čtyřčlennou rodinu, ale vždy pro mnohočlennou rodinu, rozšířenou o učedníky, služebné a tovaryše. Často vařila pro větší počet hostů při slavnostních hostinách. Vždy byla velmi šetrná, neplýtvala surovinami a využívala všechny zbytky. V její kuchyni se objevovalo maso, ryby, zelenina i ovoce. V době Magdaleny Dobromily Rettigové lidé vařili pokrmy ze sezónních potravin. Nebylo možné uchovávat dlouhodobě potraviny. Maso se nasolovalo, udilo nebo sušilo. V dnešní době se používají potraviny čerstvé, zmražené, sušené nebo konzervované. Nejdůležitější potraviny, které se nekazily, byly obiloviny a luštěniny. Na dochucení se používaly bylinky. Ovoce a zelenina se používala zřídka, protože nezasytila.

Brambory velmi zpestřily jídelníček. Lidé se snažili jíst zdravě, ale stále převládala nezdravá česká kuchyně, která se vyznačovala hojností tuku, konzumací tmavého masa a moučných jídel. Tyto potraviny v dnešní době ze zdravého jídelníčku vyřazujeme nebo alespoň omezujeme. Změny ve stravování po roce 1800 byly velké. Z kuchyní zmizela otevřená ohniště, která sloužila k přípravě pokrmů. Nahradila je uhelná kamna, vyrobená z litiny a mosazi. Kolem roku 1930 je vystřídala plynová kamna a později elektrický vařič, čímž se zvyšovala kvalita a rozlišnost jídla. V dnešní době máme horkovzdušné trouby, sporáky se sklokeramickými deskami a konvektomaty. Po roce 1950 se v kuchyních začaly používat elektrické pánve, mixéry, kráječe chleba, různé druhy hrnců, pánviček, náčiní a nožů, které používáme dodnes. Postupně se v kuchyních měnil nábytek, do podoby dnešních moderních kuchyňských prostor. Do kuchyní se zaváděla voda, plyn, elektřina. Kolem roku 1970 se začaly prodávat ledničky s malým mrazáčkem, které vyřešily dlouhodobé problémy s uskladněním potravin a usnadnily práci v kuchyni.

Mezi 19. – 20. stoletím vzrostla roční spotřeba živočišných produktů. Hlavně vepřového a hovězího masa. Spotřeba skopového a kozího masa klesla. Zvýšila se konzumace ovoce, zeleniny, živočišných tuků, mléka, másla, sýrů, vajec a jogurtů. Z rostlinných produktů byly oblíbené: brambory, žitná mouka, ovoce a zelenina. O luštěniny nebyl skoro žádný zájem. Nyní mají luštěniny své místo na jídelníčku. Vepřové maso je méně používané pro svoji tučnost. Strava se stala rozmanitější, výživnější.

V 90 letech se začínají dovážet potraviny. Ve větších městech se rozrůstají Fast foody. Jídla je dostatek. Začíná se však již mluvit o zdravém životním stylu. Vepřové maso se přesunuje do pozadí. Do popředí se dostává maso kuřecí, hovězí. Do jídelníčku se začíná zařazovat

maso rybí. Objevují se, a v souvislosti s nevhodnými stravovacími návyky jsou diskutovány, onemocnění jako obezita, anorexie, bulimie, kardiovaskulární a jiné nemoci.

V 21. století je na jedné straně oblíbeným výživovým směrem vegetariánství, na druhé straně jsou stále oblíbené, nezdravé Fast foody, hamburgery a pizzy. Pokrmy se upravují šetrnějšími tepelnými úpravami, jako je: vaření, dušení, grilování, pečení. Jídla si vybíráme podle chuti a podle vzhledu. Z mléčných výrobků se nejčastěji používá tvaroh, bílý a ovocný jogurt, mléko, sýry a žervé. Z ovoce jsou nejoblíbenější jablka, hrušky jahody, banány, pomeranče, broskve, kiwi a mango. Ze zeleniny je to mrkev, paprika rajče, meloun, okurky a ředkvičky.

Také bylinky měly v době Magdaleny Dobromily Rettigové svou nezastupitelnou úlohu při přípravě pokrmů. V dnešní době, která je charakteristická novými směry ve stravování se lidé vracejí ke zdravějšímu způsobu stravování a dochucování pokrmů bylinkami, naklíčenými obilovinami a luštěninami. Velmi oblíbeným doplňkem stravy jsou jedlé květy, kterými se zdobí předkrmy, polévky, hlavní pokrmy, moučníky, zmrzliny a nápoje.

9 Empirická část

V empirické části práce byla zvolena kvantitativní forma výzkumu pomocí dotazníkového šetření. Výsledky byly statisticky zpracovány pomocí grafů.

9.1 Cíle, výzkumné otázky, předpoklady

Tato diplomová práce si klade za cíl zjistit, zda žáci Středního odborného učiliště v Toužimi a žáci Střední zdravotnické školy v Karlových Varech žijí v souladu se zdravým životním stylem a jaké je jejich celodenní stravování. K objasnění problému jsem si nejprve položila několik dílčích cílů a hypotetických otázek.

Dílčí cíle:

1. Zjistit, kolik procent žáků z obou škol snídá každý den.
2. Zjistit, kolik procent žáků z obou škol nosí do školy svačinu.
3. Zjistit, zda žáci obou škol mají denně teplý oběd.
4. Zjistit, názor žáků, zda návštěva fastfoodu patří k životnímu stylu mládeže.
5. Zjistit, zda žáci dodržují pitný režim po celý den.
6. Zjistit, zda se žáci věnují pohybovým aktivitám alespoň 1-2 hodiny týdně.
7. Zjistit, odkud získávají žáci informace o zdravém životním stylu.

Výzkumné otázky:

Otázka č. 1: Kolik procent žáků z obou škol snídá každý den?

Otázka č. 2: Kolik procent žáků z obou škol nosí do školy svačinu?

Otázka č. 3: Mají žáci obou škol možnost konzumovat denně teplý oběd?

Otázka č. 4: Patří návštěva fastfoodu k životnímu stylu mládeže?

Otázka č. 5: Dodržují žáci pitný režim po celý den?

Otázka č. 6: Věnují se žáci pohybovým aktivitám alespoň 1-2 hodiny týdně?

Otázka č. 7: Převažují informace o zdravém životním stylu od učitelů oproti ostatním zdrojům?

Předpoklady:

Předpoklad č. 1: Minimálně 10 % žáků z obou škol snídá každý den.

Předpoklad č. 2: Maximálně 30 % žáků z obou škol nosí do školy svačinu.

Předpoklad č. 3: Minimálně 70 % žáků z obou škol má denně teplý oběd ve školní jídelně.

Předpoklad č. 4: Minimálně 60 % mládeže si myslí, že návštěva fastfoodu patří k životnímu stylu.

Předpoklad č. 5: Maximálně 50 % žáků dodržuje pitný režim po celý den.

Předpoklad č. 6: Maximálně 60 % žáků se věnuje pohybové aktivitě alespoň 1-2 hodiny týdně.

Předpoklad č. 7: Minimálně 80 % žáků z obou škol mají od učitelů dostačující informace o zdravém životním stylu.

9.2 Použité metody výzkumu

Výzkumná činnost byla realizována pomocí dotazníkového průzkumu. Metodou dotazníku bylo možno zjistit velké množství informací, přitom časová náročnost respondentů byla menší a administrace snadnější. Výzkumná metoda byla zvolena kvantitativní.

Na počátku výzkumu byla určena výzkumná skupina výběrem dvou středních škol a velikost vzorku, který bude zkoumán (z každé střední školy 100 respondentů, tj. 50 chlapců a 50 dívek z obou škol, celkem 200 respondentů).

K výzkumu byl zvolen stejný počet respondentů podle pohlaví, aby bylo zamezeno polemikám, že by výsledek byl jiný, kdyby ve zkoumaném vzorku bylo zastoupeno více či méně dotazovaných stejného pohlaví.

9.2.1 Dotazníkové šetření

Pro účely této práce byla použita explorační metoda dotazníku, který byl osobně rozdán na vybraných školách respondentům, se svolením ředitelů obou škol. Nestandardizovaný dotazník, vlastní konstrukce se skládá z 25 otázek. V úvodu dotazníku byli respondenti seznámeni s autorem dotazníku, účelem dotazníku a s instrukcemi k jeho vyplnění. Dále byli respondenti roztrženi do výzkumných skupin, podle škol a pohlaví.

Otázky v dotazníku byly uzavřené s výběrem jedné či více možností odpovědi a dichotomické otázky. U šesti otázek měli respondenti možnost odpovědět svými slovy. U uzavřených otázek bylo jednodušší zjistit výsledek průzkumu, který byl graficky znázorněn. Teoretická část, vychází z odborné literatury. Otázky v dotazníku byly sestavovány, tak aby splnily cíle a dílčí cíle výzkumu. Aby byla zajištěna maximální pravdivost odpovědí, byly dotazníky zadány anonymně. Na konci dotazníku bylo poděkování za spolupráci při vyplňování. (Příloha č. 1: Ukázka nevyplněného dotazníku).

9.2.2 Charakteristika zkoumaného vzorku

Dotazníkové šetření bylo prováděno na Středním odborném učilišti v Toužimi a na Střední zdravotnické škole a Vyšší odborné škole zdravotnické Karlovy Vary.

Střední odborné učiliště Toužim se nachází 35 km od Karlových Varů a 50 km od Plzně. Škola byla založena roku 1960 a má dlouholetou tradici. Je spádovou školou pro okolní města a vesnice. Nabízí střední vzdělání s výučním listem pro klasické učební obory Kuchař – číšník, Automechanik a Zahradník. Kromě toho poskytuje edukaci žákům s individuálními potřebami v oborech Opravářské a Zahradnické práce. Po absolvování některého ze třech oborů je možno pokračovat dále ve studiu, které je ukončené maturitní zkouškou. Nejblíže v Karlových Varech, Plzni nebo Mariánských Lázních. Zkoumaným vzorkem byli žáci prvních až třetích ročníků oboru Kuchař – číšník.

Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Karlovy Vary nabízí střední vzdělání s výučním listem, střední vzdělání s maturitní zkouškou a vyšší odborné vzdělání v několika oborech. Obory na sebe postupně navazují. Škola spolupracuje s Karlovarskou krajskou nemocnicí a nemocnicemi Ostrov a Sokolov a dalšími zařízeními. K šetření byli vybráni žáci prvních až druhých ročníků oborů Zdravotnický asistent a Nutriční asistent.

Dotazníkové šetření bylo prováděno v měsíci červnu 2016, během třídnických hodin. Dotazníky měli žáci vyplněné za 15-20 minut. Celou dobu vyplňování byla autorka dotazníku přítomna a odpovídala na dotazy respondentů při jeho vyplňování. Celkem bylo rozdáno 200 dotazníků. Na každé z dotazovaných škol bylo rozdáno sto kusů dotazníků. Dotazník vyplňovalo náhodným výběrem vždy 50 chlapců a 50 dívek z obou škol, ve věkovém rozmezí 15-18 let. (Příloha č. 2: Ukázka vyplněného dotazníku SOU a Příloha č. 3: Ukázka vyplněného dotazníku SZŠ).

9.3 Výsledky výzkumu

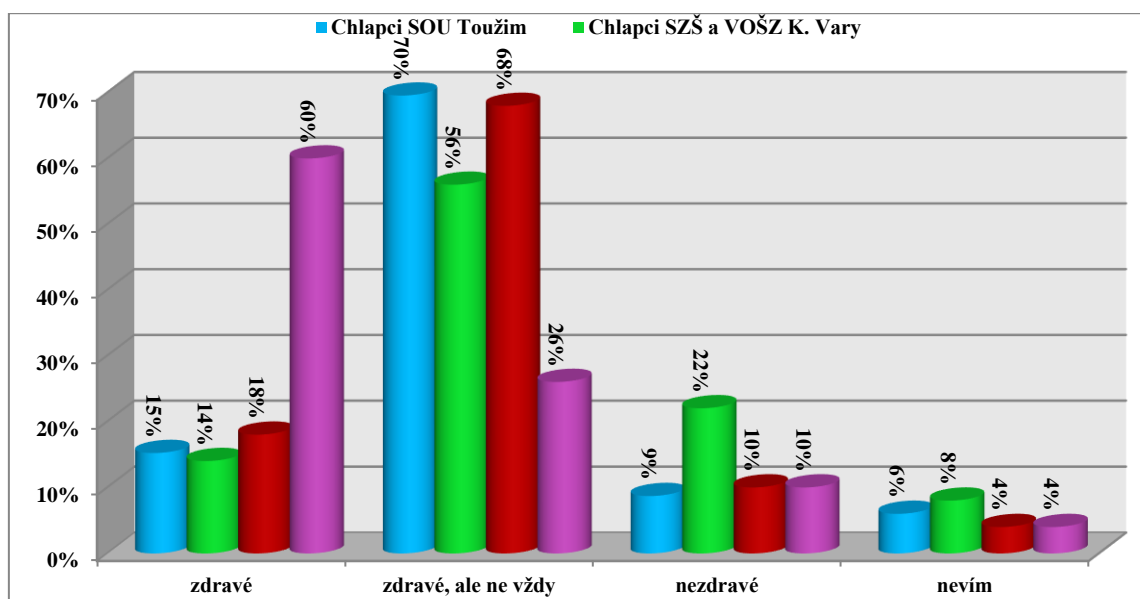
K vyhodnocení dat byla sestavena pracovní tabulka a použita čárkovací metoda, tím byly získány výsledky šetření, které byly přepočítány na procenta. Pomocí programu Microsoft Office Excel 2016 byly zpracovány grafy, které byly později okomentovány. Otázky s volnou odpovědí jsou popsány slovně pod příslušnou otázkou a jsou doplněním odpovědí.

K testování hypotéz byl použit chí-kvadrát test dobré shody.

9.4 Vyhodnocení dotazníků

K vyhodnocení bylo zařazeno 196 dotazníků, 4 dotazníky, tj. 2 %, byly vyřazeny pro chybné vyplnění. Ve všech případech chybných dotazníků se jednalo, o chlapce ze SOU Toužim. Návratnost dotazníků byla 98 %.

Otázka č. 1: Jídlo, které jíš, je podle tvého názoru...



Graf č. 1: Jídlo, které jíš, je podle tvého názoru...

Zdroj: vlastní zpracování

1. Jídlo, které jíš, je podle tvého názoru...

Na otázku č. 1 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

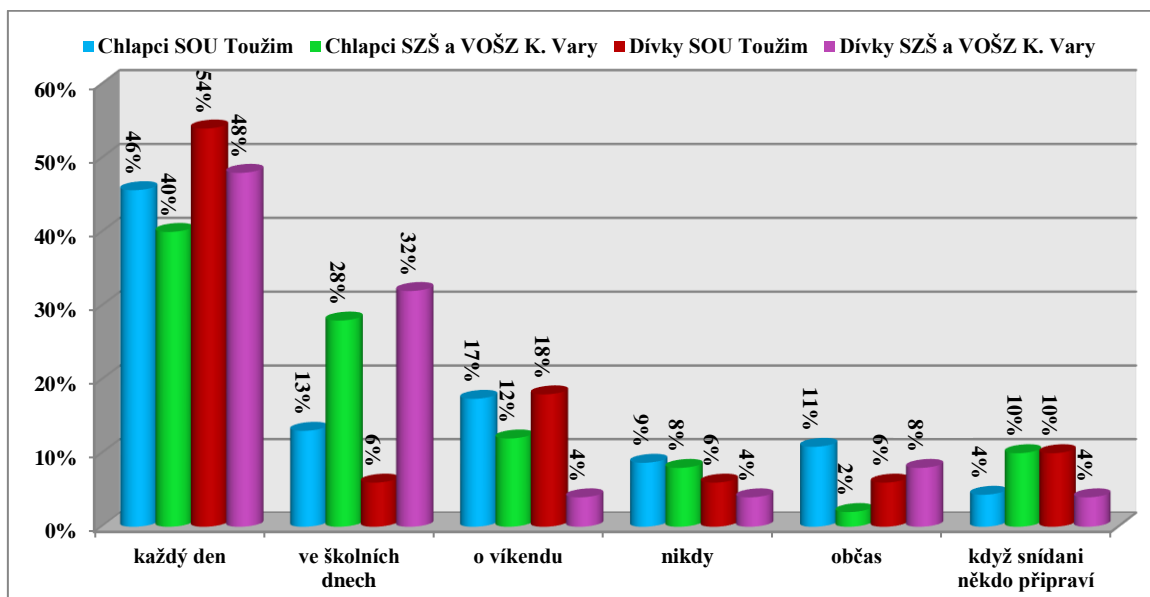
Zdravě se stravuje 15 % (7 chlapců) ze SOU, 14 % (7 chlapců) ze SZŠ. Zdravě se také stravuje 18 % (9 dívek) ze SOU a 60 % (30 dívek) ze SZŠ, což je, docela povzbuzující výsledek.

Zdravě, ale ne vždy se stravuje většina respondentů, kteří vyplňovali tento dotazník. Chlapci ze SOU 70 % (32 chlapců) ze SZŠ 56 % (28 chlapců), 34 dívek ze SOU, tj. 68 %. Pouze, 26 % (13 dívek) ze SZŠ se stravuje zdravě, ale ne vždy.

Na otázku, zda jídlo, které respondenti jí je **nezdravé**, odpovědělo minimum respondentů. Chlapci ze SOU 9 % (4 chlapci), ze SZŠ 22 % (11 chlapců). U dívek takto odpovědělo pouze 5 žákyň z každé školy, tj. 10 %.

I přesto, že otázka zněla, zda jíš jídlo, které je buď zdravé, nebo nezdravé, odpovědělo, **nevím** 6 % (3 chlapci) ze SOU, 8 % (4 chlapci) ze SZŠ a 4 % (2 dívky) z obou škol.

Otázka č. 2: Jak často snídáte?



Graf č. 2: Jak často snídáte?

Zdroj: vlastní zpracování

2. Jak často snídáte?

Na otázku č. 2 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

Každý den (7 dní v týdnu) snídá, 46 % (21 chlapců) ze SOU a 40 % (20 chlapců) ze SZŠ. Každý den snídá, 54 % (27 dívek) ze SOU a 48 % (24 dívek) ze SZŠ.

Další žáci uvedli, že **pouze ve školních dnech** snídá, 13 % (6 chlapců) ze SOU, 28 % (14 chlapců) ze SZŠ. Pouze 6 % (3 dívky) ze SOU, uvedly, že snídají ve školních dnech a 32 % (16 dívek) ze SZŠ.

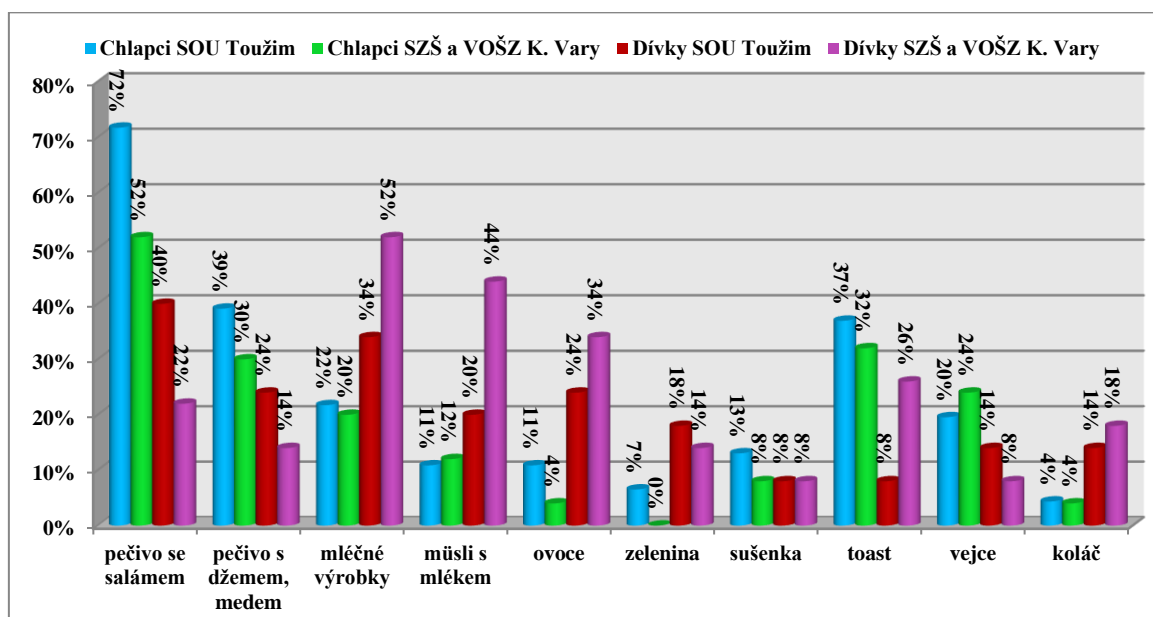
Pouze o víkendu snídá, 17 % (8 chlapců) ze SOU, 12 % (6 chlapců) ze SZŠ, 18 % (9 dívek) ze SOU. Dívek ze SZŠ snídá 4 % (2 dívky) o víkendu.

V dotazníku uvedlo pouze 13 žáků, že **nikdy nesnídají**. Chlapci ze SOU 9 % (4 chlapci), ze SZŠ 8 % (4 chlapci) a 3 dívky SOU 6 % a ze SZŠ 4 % (2 dívky).

Občas snídá 11 % (5 chlapců) ze SOU, 2 % (1 chlapec) ze SZŠ, 6 % (3 dívky) ze SOU, 8 % (4 dívky) ze SZŠ.

4 % (2 chlapci) ze SOU a 4 % (2 dívky) ze SZŠ odpověděli, že snídají **jen, když jim snídání někdo připraví**. Shodně na tuto otázku odpovědělo také 10 % (5 chlapců) ze SZŠ a 10 % (5 dívek) SOU.

Otázka č. 3: Pokud snídáš, zakroužkuj maximálně 3 odpovědi.



Graf č. 3: Pokud snídáš, zakroužkuj maximálně 3 odpovědi.

Zdroj: vlastní zpracování

3. Pokud snídáš, zakroužkuj maximálně 3 odpovědi.

Na otázku č. 3 bylo celkem 423 odpovědí, z toho: 108 odpovědí od chlapců ze SOU, 93 odpovědí od chlapců ze SZŠ, 102 odpovědí od dívek ze SOU a 120 odpovědí od dívek ze SZŠ.

Pěčivo se salámem snídá, 72 % (33 chlapců) ze SOU, 52 % (26 chlapců) ze SZŠ a 40 % (20 dívek) ze SOU. Pouze 22 % (11 dívek) ze SZŠ uvedlo, že snídají pečivo se salámem.

Pěčivo s džemem snídá, 39 % (18 chlapců) ze SOU, 30 % (15 chlapců) ze SZŠ, 24 % (12 dívek) ze SOU a opět pouze 14 % (7 dívek) ze SZŠ. Zde se opět ukazuje, že dívky ze SZŠ volí zdravější snídane než klasické pečivo.

Mléčný výrobek (tvaroh, jogurt) volilo, 22 % (10 chlapců) ze SOU, 20 % (10 chlapců) ze SZŠ. U dívek se zvyšuje % spotřeby mléčných výrobků. U dívek ze SOU na 34 % (17 dívek) a 52 % (26 dívek) ze SZŠ.

V odpovědi **müsli s mlékem** opět vedou dívky nad chlapci. Dívky ze SOU 20 % (10 dívek), dívky ze SZŠ 44 % (22 dívek). U chlapců byly výsledky téměř vyrovnané. V SOU 11 % (5 chlapců) a SZŠ 12 % (6 chlapců).

Ovoce ke snídani není stále ještě tak oblíbené, což dokazuje výzkum. U chlapců ze SOU, volilo tuto odpověď pouze 11 % (5 chlapců), ze SZŠ dokonce 4 % (2 chlapci). Ani u dívek volba ovoce nebyla nějak závratná. 24 % (12 dívek) ze SOU a 34 % (17 dívek) ze SZŠ zakroužkovaly, že snídají ovoce.

Konzumace **zeleniny** ke snídani podle průzkumu není vůbec oblíbená. U chlapců ze SOU, zaškrtnulo tuto variantu pouze 7 % (3 chlapci) a ze SZŠ tuto odpověď nezaškrtnul ani jeden chlapec. U dívek ze SOU, zaškrtnulo tuto odpověď 18 % (9 dívek) a u dívek ze SZŠ 14 % (7 dívek).

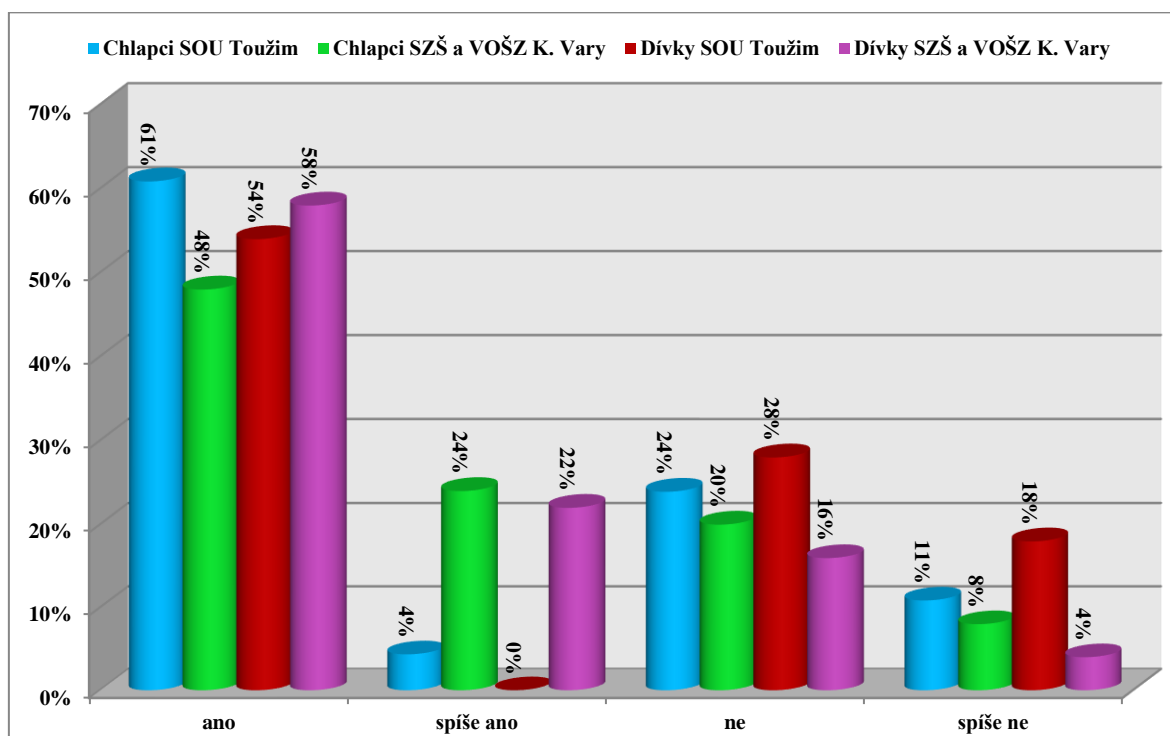
Další možností ke snídani byla **sušenka**. U této otázky jsem očekávala, že je to nejjednodušší a rychlá varianta snídaně. Očekávala jsem, že žáci zahání hlad mlsáním. Velkým překvapením bylo, že respondenti sušenky ke snídani většinou nevolili. Nejvíce volili, sušenky chlapci ze SOU a to 13 % (6 chlapců), ze SZŠ 8 % (4 chlapci), (4 dívky) ze SOU 8 % a ze SZŠ pouze 8 % (4 dívky).

Toast už je více oblíbenou snídaní, převážně u chlapců. Jejich odpovědi byly 37 % (17 chlapců) ze SOU a 32 % (16 chlapců) ze SZŠ. U dívek ze SOU 8 % (4 dívky) a 26 % (13 dívek) ze SZŠ.

20 % (9 chlapců) ze SOU a 24 % (12 chlapců) ze SZŠ uvedlo, že snídají **vejce**. Dívek bylo méně. 14 % (7 dívek) ze SOU a 8 % (4 dívky) ze SZŠ. Tyto výsledky jsou zřejmě proto, že příprava vajec ráno zabere více času, než třeba namazat chleba s džemem.

Poslední variantou nabídky snídaně byl sladký **koláč**. Odpovědi byly opět velkým překvapením. Pouze 4 % (2 chlapci) z obou škol uvedla, že by volila koláč ke snídani. U dívek se pohybovaly odpovědi mezi 14 % (7dívek) ze SOU a 18 % (9 dívek) ze SZŠ. Sladké pečivo u žáků není oblíbené.

Otázka č. 4: Nosíš do školy svačinu.



Graf č. 4: Nosíš do školy svačinu.

Zdroj: vlastní zpracování

Na otázku č. 4 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

4. Nosíš do školy svačinu.

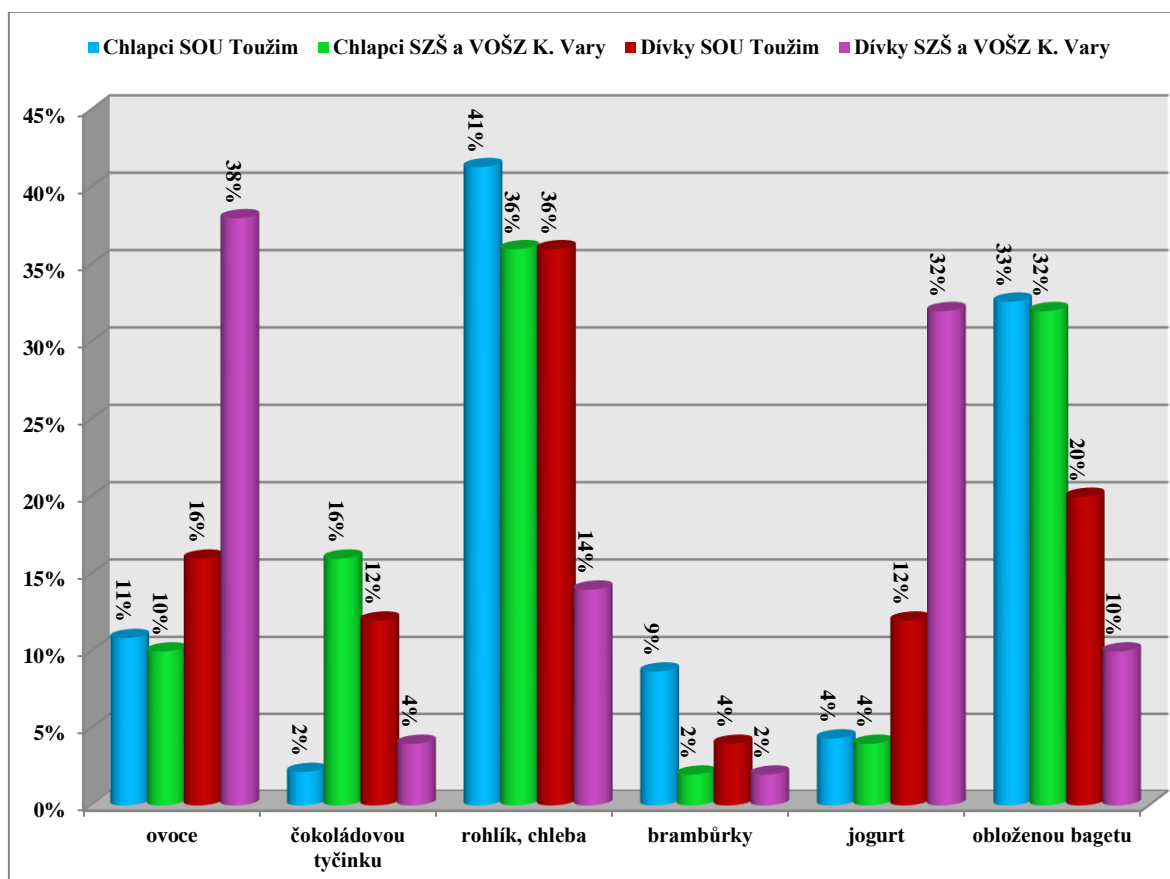
Ano, svačinu nosíš do školy 61 % (28 chlapců) ze SOU, 48 % (24 chlapců) ze SZŠ, (27 dívek) ze SOU, tj. 54 %, (29 dívek) ze SZŠ, tj. 58 %. Mohu usuzovat, že je to proto, že mají žáci odpolední vyučování a proto si jídlo do školy pravidelně nosí.

Na odpověď **spíše ano** odpověděla 4 % (2 chlapci) ze SOU, 24 % (12 chlapců) ze SZŠ a 22 % (11 dívek) ze SZŠ, kteří zřejmě občas svačinu zapomenou. Dívky ze SOU, tuto odpověď nevolily.

I když více než polovina respondentů odpověděla, že svačinu do školy nosí, je stále alarmující, že **ne** odpovědělo 24 % (11 chlapců) ze SOU, 20 % (10 chlapců) ze SZŠ, 28 % (14 dívek) ze SOU a 16 % (8 dívek) ze SZŠ uvedlo, že svačinu do školy nenosí. Někteří z těchto žáků dokonce nechodí ani na obědy (což bude vyhodnoceno v dalších otázkách).

Spíše ne, neboli občas nenosí svačinu do školy 11 % (5 chlapců) ze SOU, 8 % (4 chlapci) ze SZŠ, 18 % (9 dívek) ze SOU a 4 % (2 dívky) ze SZŠ.

Otázka č. 5: K svačině si raději volím...



Graf č. 5: K svačině si raději volím...

Zdroj: vlastní zpracování

Na otázku č. 5 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

5. K svačině si raději volím..

V této otázce měli respondenti zaškrtnout jednu variantu, co by si vybrali ke svačině. **Ovoce** si vybralo 11 % (5 chlapců) ze SOU a 10 % (5 chlapců) ze SZŠ, u dívek ze SOU 16 % (8 odpovědí) a u dívek ze SZŠ 38 % (19 odpovědí). Podle výsledku je patrné, že ovoce je více zastoupeno při svačinách, než při snídaních.

Rychle pořízená svačina v podobě **čokoládové tyčinky** se naštěstí moc neosvědčila. Tuto nabídku volilo, pouze 2 % (1 chlapec) ze SOU, 16 % (8 chlapců) ze SZŠ, 12 % (6 dívek) ze SOU a 4 % (2 dívky) ze SZŠ.

Naopak **rohlík a chleba** je jako u snídaně, tak i svačin nejoblíbenější a nejklasičtější svačinou, což uvedlo, 41 % (19 chlapců) ze SOU, 36 % (18 chlapců) ze SZŠ a 36 %

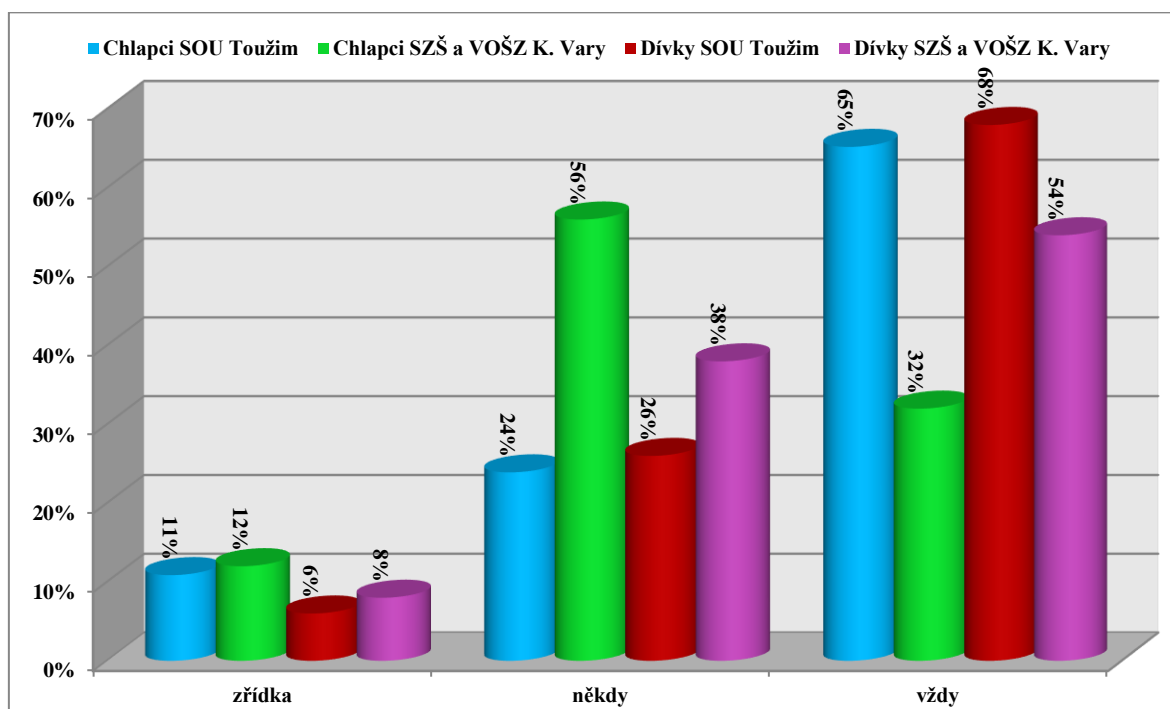
(18 dívek) ze SOU. Pouze 14 % (7 dívek) ze SZŠ volilo pečivo a chléb ke svačině. Ostatní volili jiné potraviny.

Další nezdravou nabídkou svačiny byly **brambůrky**. Předpokládala jsem, že velké procento respondentů zvolí tuto jejich oblíbenou pochoutku, místo zdravé svačiny. Nejvíce, tj. 9 % (4 chlapci) ze SOU, volilo brambůrky ke svačině. Ze SZŠ pouze 2 % u obou pohlaví (1 chlapec a 1 dívka) a 4 % (2 dívky) ze SOU.

Jogurt ke svačině si vybralo pouze 4 % (2 chlapci) z obou škol. 12 % (6 dívek) ze SOU, zvolilo jogurt ke svačině. Nejvíce, tj. 32 % (16 dívek) ze SZŠ zakroužkovalo toto variantu.

Poslední nabídkou pokrmu ke svačině byla **obložená bageta**. Zde byl opět rozdíl mezi dívkami a chlapci. Obloženou bagetu si zvolilo 33 % (15 chlapců) ze SOU, 32 % (16 chlapců) ze SZŠ, 20 % (10 dívek) ze SOU a 10 % (5 dívek) ze SZŠ.

Otázka č. 6: Během dne jím minimálně 1 teplé jídlo...



Graf č. 6: Během dne jím minimálně 1 teplé jídlo...

Zdroj: vlastní zpracování

6. Během dne jím minimálně 1 teplé jídlo...

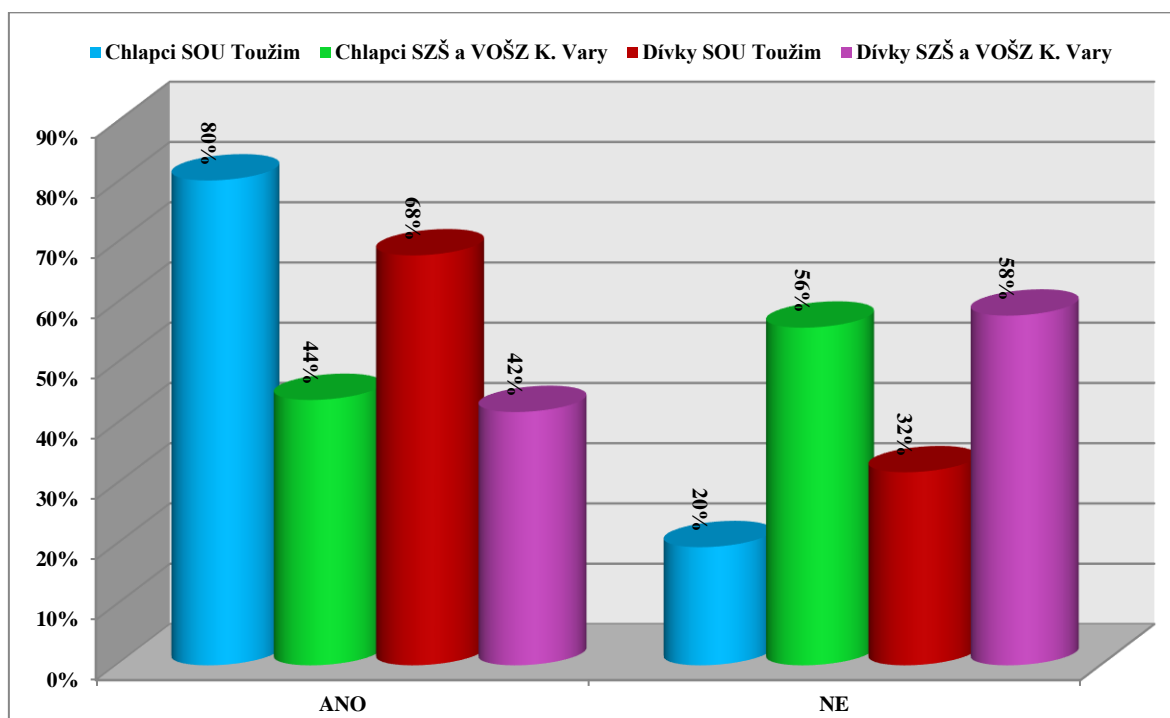
Na otázku č. 6 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

Zřídka odpovědělo 11 % (5 chlapců) ze SOU a 12 % (6 chlapců) ze SZŠ. U dívek to bylo, 6 % (3 dívek) ze SOU a 8 % (4 dívky) ze SZŠ.

Někdy odpovědělo 24 % (11 chlapců) ze SOU, ale 56 % (28 chlapců) ze SZŠ. U dívek 26 % (13) ze SOU a 38 % (19) ze SZŠ.

Vždy jí minimálně 1 jídlo během dne 65 % (30 chlapců) ze SOU a 68 % (34 dívek) ze SOU. Mohu usuzovat, že je to proto, protože SOU má svojí školní jídelnu v areálu školy. Ze SZŠ jí minimálně 1 denně teplé jídlo 54 % (27 dívek). U chlapců ze SZŠ je to pouze 32 %, tj. 16 chlapců.

Otázka č. 7: Chodíš pravidelně (denně) na obědy?



Graf č. 7: Chodíš pravidelně (denně) na obědy?

Zdroj: vlastní zpracování

7. Chodíš pravidelně (denně) na obědy?

Na otázku č. 7 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

Ano odpovědělo 80 % (37 chlapců) a 68 % (34 dívek) ze SOU a 44 % (22 chlapců) a 42 % (21 dívek) ze SZŠ.

Ne odpovědělo 20 % (9 chlapců) a 32 % (16 dívek) ze SOU a 56 % (28 chlapců) a 58 % (29 dívek) ze SZŠ.

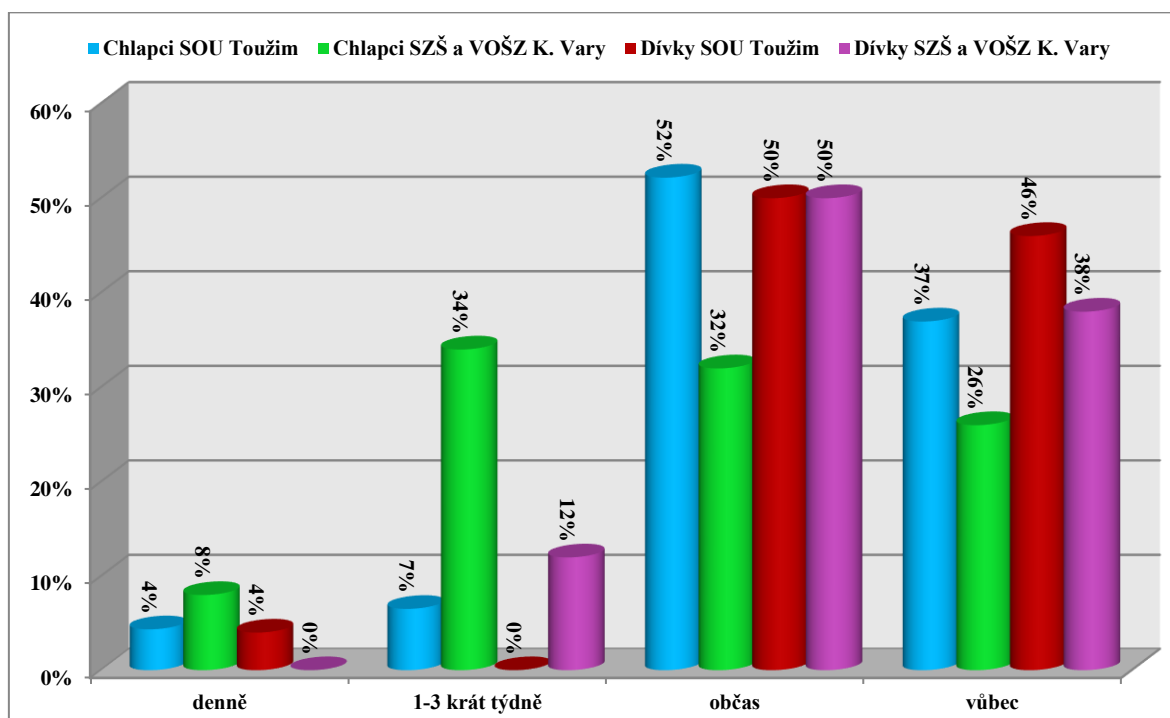
Tuto otázku jsem zvolila záměrně jako ověřovací otázku z otázky č. 6. Opět se zde potvrdilo, že žáci ze SOU, kteří mají školní jídelnu, pravidelně obědvají.

Pokud u této dichotomické otázky odpověděli respondenti NE, odpovídali svými slovy, jak se stravují, když nechodí na obědy.

Nejčastější odpovědi byly:

- Jím až doma, nosím si jídlo z domova sebou v krabičce.
- Neobědvám, nemáme jídelnu.
- Bagetárna, rychlá občerstvení, čínská restaurace, McDonald's - denně.
- Chodím občas do restaurace Luna (školní stravování).
- Někde si něco koupím, chodím k babičce.

Otázka č. 8: Kolikrát týdně navštěvuješ fast food – McDonald's?



Graf č. 8: Kolikrát týdně navštěvuješ fast food – McDonald's?

Zdroj: vlastní zpracování

8. Kolikrát týdně navštěvuješ fast food – McDonald's?

Na otázku č. 8 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

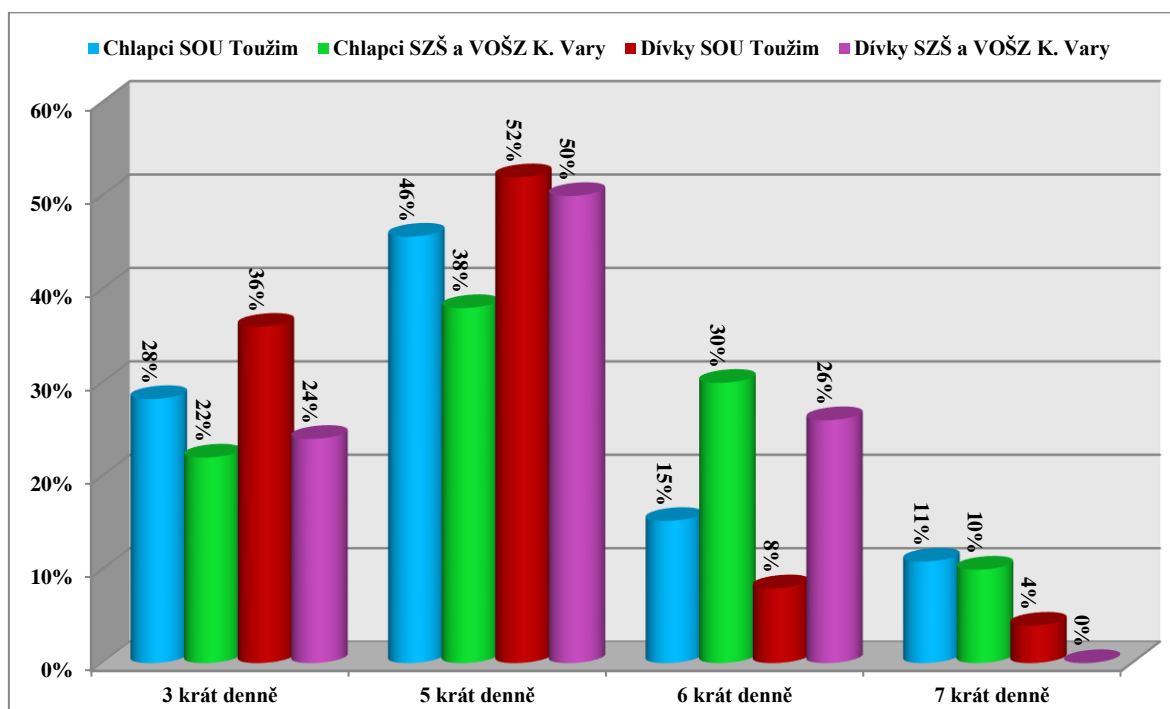
Výzkum ukázal, že fast food navštěvuje pouze 4 % (2 chlapci a 2 dívky) ze SOU, 8 % (4 chlapci) ze SZŠ. Dívky ze SZŠ uvedly, že **denně** fast foody nenavštěvují.

1-3 krát týdně navštěvuje 7 % (3 chlapci) ze SOU. Dívky ze SOU, tuto variantu neuváděly. 34 % (17 chlapců) ze SZŠ a 12 % (6 dívek) ze SZŠ uvedlo, že 1-3 krát týdně fastfood navštěvuje. Je to asi nejrychlejší způsob oběda.

Větší procento **občasných** návštěv rychlého občerstvení potvrdilo (24 chlapců) 52 % a 50 % (25 dívek) ze SOU. U chlapců ze SZŠ to bylo 32 %, tj. 16 odpovědí. U dívek ze SZŠ 50 % (25 odpovědí).

Za potěšující zjištění můžeme považovat, že někteří respondenti **nenavštěvují vůbec** fast food, což potvrdilo 37 % (17 chlapců) ze SOU, 26 % (13 chlapců) ze SZŠ a 46 % (23 dívek) ze SOU a 38 % (19 dívek) ze SZŠ. I přesto, že je ve fast foodech stále plno, tak mnoho respondentů tato zařízení nenavštěvuje.

Otázka č. 9: Kolikrát denně jíš?



Graf č. 9: Kolikrát denně jíš?

Zdroj: vlastní zpracování

9. Kolikrát denně jíš?

Na otázku č. 9 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

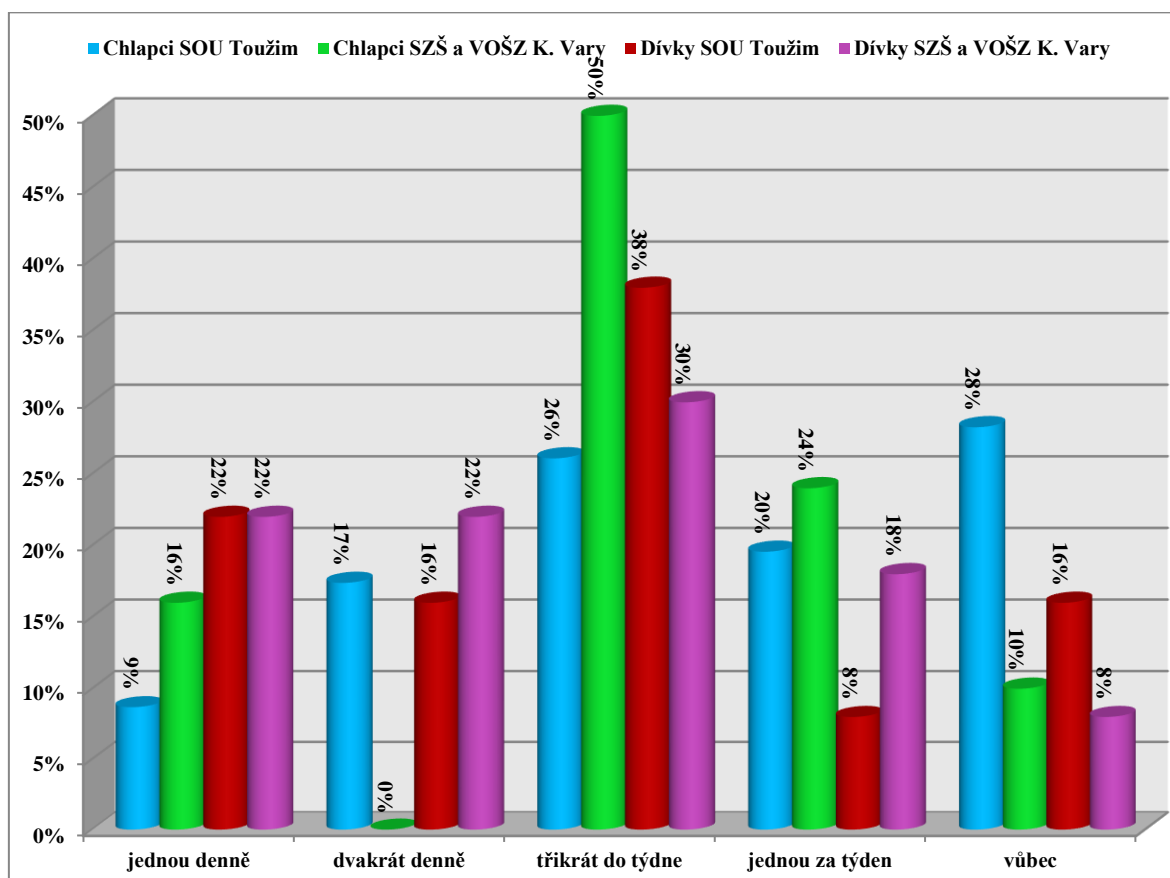
Touto otázkou jsem se pokusila zjistit kolikrát respondenti denně jí. **3 krát denně** jí 28 % (13 chlapců) ze SOU, 22 % (11 chlapců) ze SZŠ, 36 % (18 dívek) ze SOU a 24 % (12 dívek) ze SZŠ.

Poměrně vysoké procento respondentů uvedlo, že jí **5 krát denně**, 46 % (21 chlapců) ze SOU, 38 % (19 chlapců) ze SZŠ. Dívky tuto odpověď volily nejvíce, tj. 52 % (26 dívek) ze SOU a 50 % (25 dívek) ze SZŠ.

Někteří respondenti uvedli, že jedí **6 krát denně**, tj. 15 % (7 chlapců) ze SOU, 30 % (15 chlapců) ze SZŠ, 8 % (4 dívky) ze SOU a 26 % (13 dívek) ze SZŠ.

Velmi malé procento respondentů uvedlo, že jí **7 krát denně**. Toto uvedlo 11 % (5 chlapců) ze SOU a 10 % (5 chlapců) ze SZŠ, 4 % (2 dívky) ze SOU. Dívky ze SZŠ tuto variantu neuváděly.

Otázka č. 10: Jak často jíš mléčné výrobky?



Graf č. 10: Jak často jíš mléčné výrobky?

Zdroj: vlastní zpracování

10. Jak často jíš mléčné výrobky?

Na otázku č. 10 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

U této otázky odpovídali respondenti nejprve na frekvenci spotřeby mléčných výrobků. V případě souhlasného vyjádření vypisovali, jakým výrobkům dávají přednost.

Na otázku, zda jí mléčné výrobky **jednou denně** odpovědělo 9 % (4 chlapci) ze SOU, 16 % (8 chlapců) ze SZŠ a 22 % (11 dívek) z obou škol.

Dvakrát denně jí mléčné výrobky 17 % (8 chlapců) a 16 % (8 dívek) ze SOU, 22 % (11 dívek) ze SZŠ. Chlapci ze SZŠ tuto možnost neuváděli.

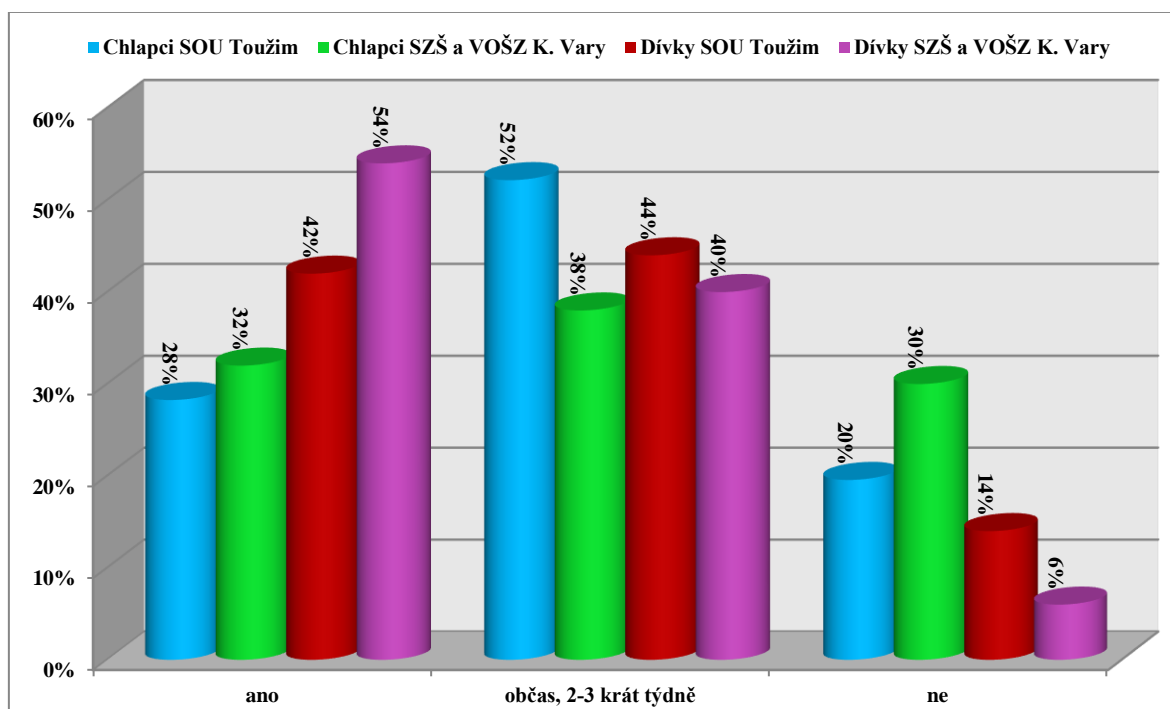
Spotřeba mléčných výrobků je velmi důležitá. **Třikrát do týdne** konzumuje mléčný výrobek 26 % (12 chlapců) ze SOU, 50 % (25 chlapců) ze SZŠ, 38 % (19 dívek) ze SOU a 30 % (15 dívek) ze SZŠ.

Jednou za týden konzumuje mléčný výrobek 20 % (9 chlapců) ze SOU a 18 % (9 dívek) ze SZŠ, 24 % (12 chlapců) ze SZŠ a 8 % (4 dívky) ze SOU.

Alarmující je, že někteří respondenti **nejedí mléčné výrobky vůbec**. V SOU, toto uvedlo 28 % (13 chlapců) a 16 % (8 dívek). Ve SZŠ toto uvedlo 10 % (5 chlapců) a 8 % (4 dívky).

Z konkrétních mléčných výrobků byly nejvíce zastoupeny: tvaroh, bílý jogurt, ovocný jogurt, mléko, sýry, žervé a koktejly.

Otázka č. 11: Jíš každý den ovoce a zeleninu?



Graf č. 11: Jíš každý den ovoce a zeleninu?

Zdroj: vlastní zpracování

11. Jíš každý den ovoce a zeleninu?

Na otázku č. 11 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

Z tohoto grafu je patrné, že 28 % (13 chlapců) ze SOU a 32 % (16 chlapců) ze SZŠ konzumuje ovoce a zeleninu **každý den**. U dívek je každodenní spotřeba ovoce a zeleniny ještě větší, než u chlapců. Ze SOU 42 % (21 dívek) ze SZŠ 54 %, tj. (27 dívek).

Pouze občas, 2-3 týdně jí ovoce a zeleninu 52 % (24 chlapců) ze SOU, 38 % (19 chlapců) ze SZŠ, 44 % (22 dívek) ze SOU a 40 % (20 dívek) ze SZŠ.

Ovoce a zelenina by měla být obsažena v jídelníčku každý den v několika porcích. I přesto 20 % (9 chlapců) ze SOU, 30 % (15 chlapců) ze SZŠ, 14 % (7 dívek) ze SOU a 6 % (3 dívky) ze SZŠ odpovědělo, že ovoce a zeleninu **nikdy nejí**.

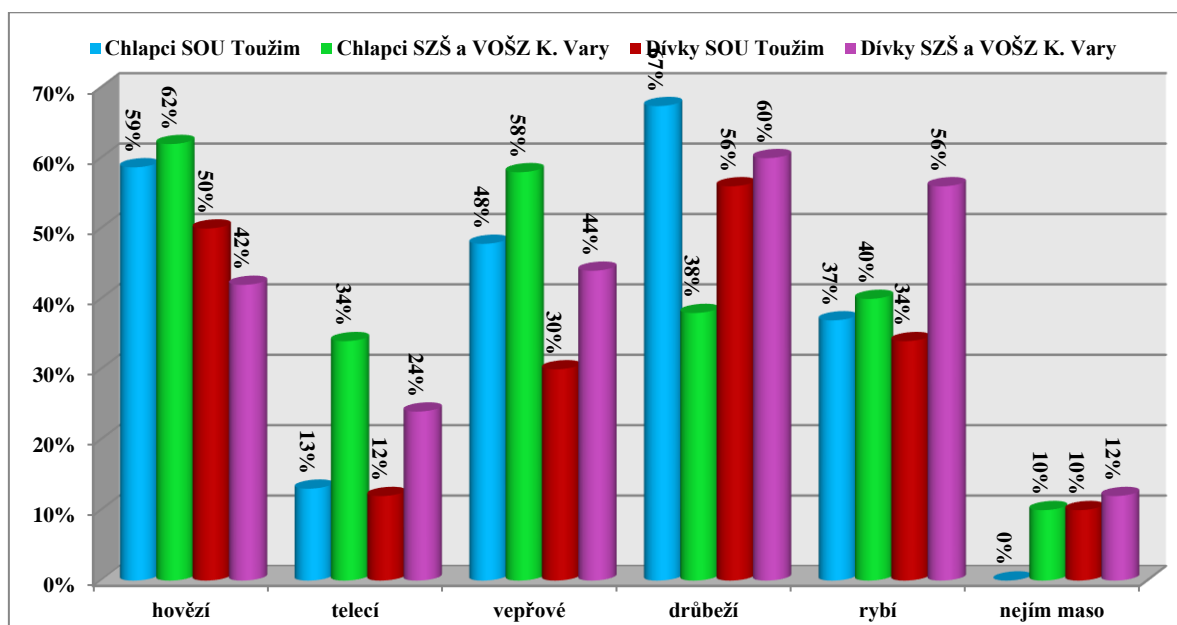
Pokud respondenti zaškrtnli ANO, vypisovali, jaké ovoce a zeleninu preferují. Nejčastějším uváděným ovocem byla:

- Jablka, banány, pomeranče, hrušky, jahody, broskve, nektarinky, kiwi, mango, mandarinky, hroznové víno.

Ze zeleniny nejčastěji respondenti volili:

- Papriky, mrkev, rajče, meloun, okurky, ředkvičky.

Otázka č. 12: Při výběru masa si vybíráš raději...



Graf č. 12: Při výběru masa si vybíráš raději...

Zdroj: vlastní zpracování

12. Při výběru masa si vybíráš raději...(zaškrtni maximálně 3)

Na otázku č. 12 bylo 439 odpovědí z toho: celkem: 103 odpovědí od chlapců ze SOU, 121 odpovědí od chlapců ze SZŠ, 96 odpovědí od dívek ze SOU a 119 odpovědí od dívek ze SZŠ.

U této otázky respondenti zaškrtovali maximálně 3 odpovědi z výběru masa. **Hovězí maso** preferuje shodně 59 % (27 chlapců) ze SOU, 62 % (31 chlapců) ze SZŠ, 50 % (25 dívek) ze SOU a 42 % (21 dívek) ze SZŠ.

Telecí maso není ve stravování adolescentů tolik známé, což ukázal i tento výzkum. Telecí maso zaškrtnulo 13 % (6 chlapců) a 12 % (6 dívek) ze SOU, 34 % (17 chlapců) ze SZŠ a 24 % (12 dívek) ze SZŠ.

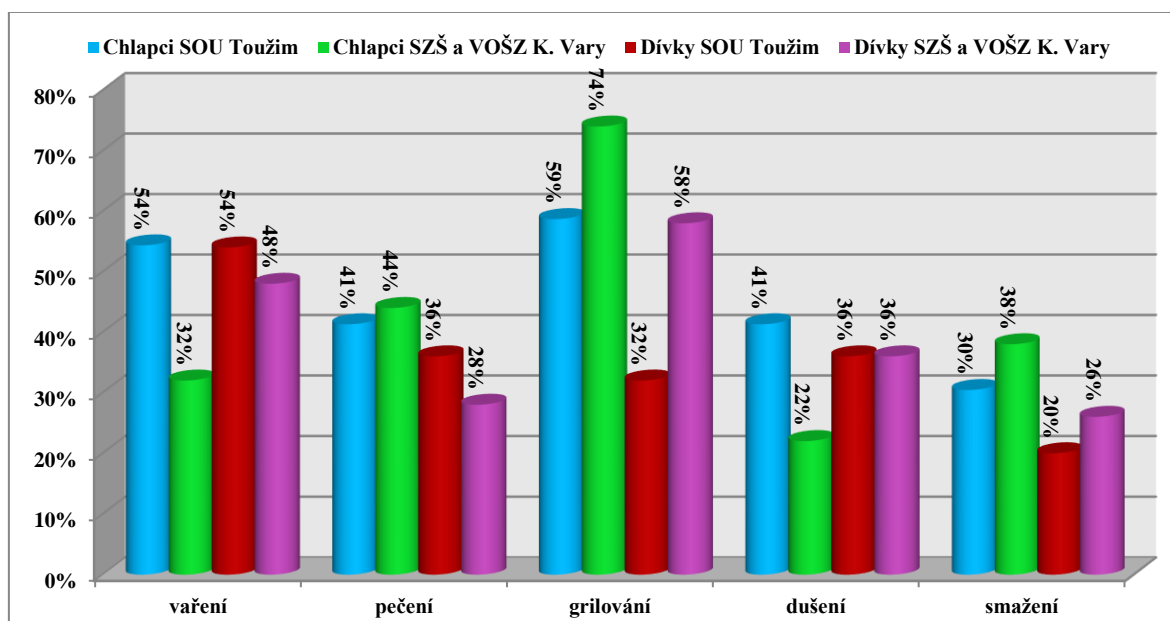
Vepřové maso je více oblíbené, což volilo 48 % (22 chlapců) ze SOU, 58 % (29 chlapců) ze SZŠ, 30 % (15 dívek) ze SOU a 44 % (22 dívek) ze SZŠ.

Drůbeží maso je mezi respondenty nejoblíbenější, což dokazuje výzkum, tj. 67 % (31 chlapců) ze SOU, 38 % (19 chlapců) ze SZŠ, 56 % (28 dívek) ze SOU a 60 % (30 dívek) ze SZŠ.

Rybí maso nebylo dříve příliš oblíbené u mládeže, ale podle výzkumu se ukazuje, že adolescenti si uvědomují, že rybí maso je velmi zdravé a patří do jídelníčku. 37 % (17 chlapců) ze SOU a 40 % (20 chlapců) ze SZŠ, 34 % (17 dívek) ze SOU a 56 % (28 dívek) ze SZŠ uvedlo tuto variantu.

Poslední variantou bylo, **nejím maso**. Chlapci ze SOU, na tuto odpověď neodpovídali. Maso nejí 10 % (5 chlapců) ze SZŠ, 10 % (5 dívek) ze SOU a 12 % (6 dívek) ze SZŠ.

Otázka č. 13: Jaké tepelné úpravy upřednostňuješ?



Graf č. 13: Jaké tepelné úpravy upřednostňuješ?

Zdroj: vlastní zpracování

13. Jaké tepelné úpravy upřednostňuješ? (zaškrtni maximálně 3)

Na otázku č. 13 bylo 396 odpovědí z toho: celkem: 104 odpovědí od chlapců ze SOU, 105 odpovědí od chlapců ze SZŠ, 89 odpovědí od dívek ze SOU a 98 odpovědí od dívek ze SZŠ.

Tepelnou úpravu **vaření** uvedlo 54 % (25 chlapců) ze SOU, 32 % (16 chlapců) ze SZŠ, 54 % (27 dívek) ze SOU a 48 % (24 dívek) ze SZŠ.

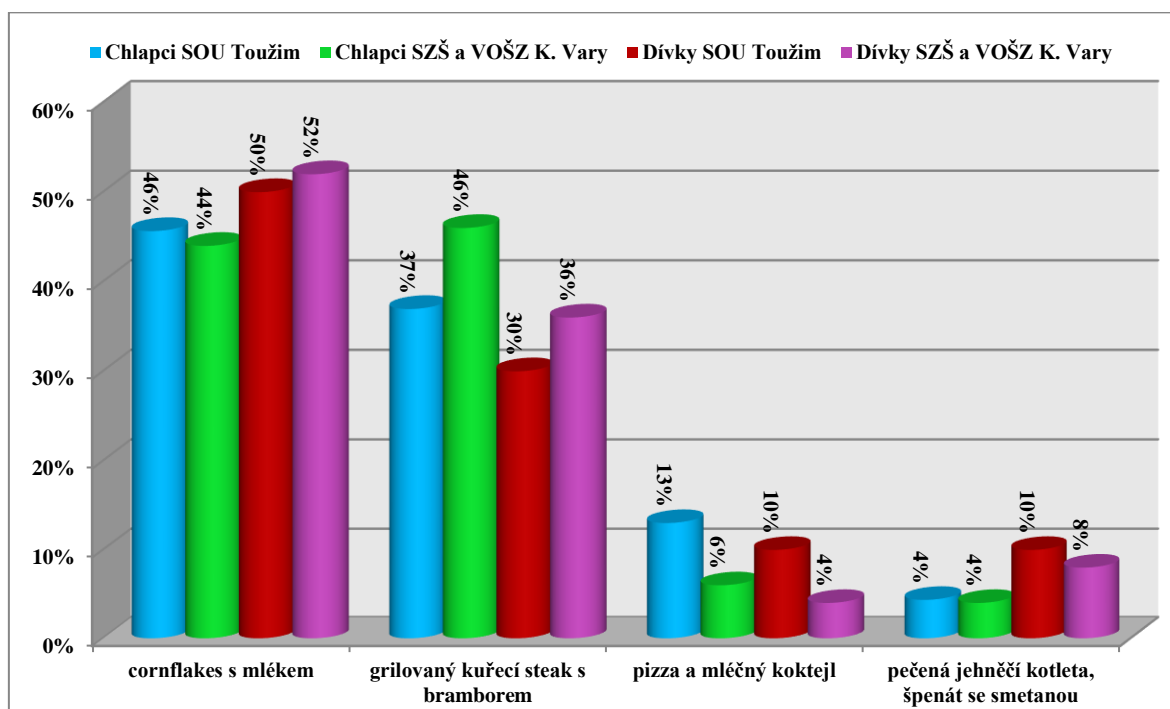
Pečení si vybralo 41 % (19 chlapců) ze SOU, 44 % (22 chlapců) ze SZŠ, 36 % (18 dívek) ze SOU a 28 % (14 dívek) ze SZŠ.

Grilování je dle respondentů nejvíce oblíbenou tepelnou úpravou, tj. 59 % (27 chlapců) ze SOU, 74 % (37 chlapců) ze SZŠ, 32 % (16 dívek) ze SOU a 58 % (29 dívek) ze SZŠ volilo tuto variantu.

Tepelná úprava **dušení** byla dle respondentů nejméně oblíbenou tepelnou úpravou, tj. 41 % (19 chlapců) ze SOU a 36 % (18 dívek) ze SZŠ, 22 % (11 chlapců) ze SZŠ a 36 % (18 dívek) ze SOU.

Smažení, tato nezdravá tepelná úprava patří mezi méně oblíbené tepelné úpravy, ale respondenti tuto úpravu nevynechávají. Toto uvedlo 30 % (14 chlapců) ze SOU a 26 % (13 dívek) ze SZŠ, 38 % (19 chlapců) ze SZŠ a 20 % (10 dívek) ze SOU.

Otázka č. 14: Které potraviny obsahují nejméně tuku?



Graf č. 14: Které potraviny obsahují nejméně tuku?

Zdroj: vlastní zpracování

14. Které potraviny obsahují nejméně tuku?

Na otázku č. 14 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

Tato otázka měla za úkol, aby se respondenti zamysleli nad tím, zda při výběru pokrmů přemýšlí o množství tuku v pokrmu.

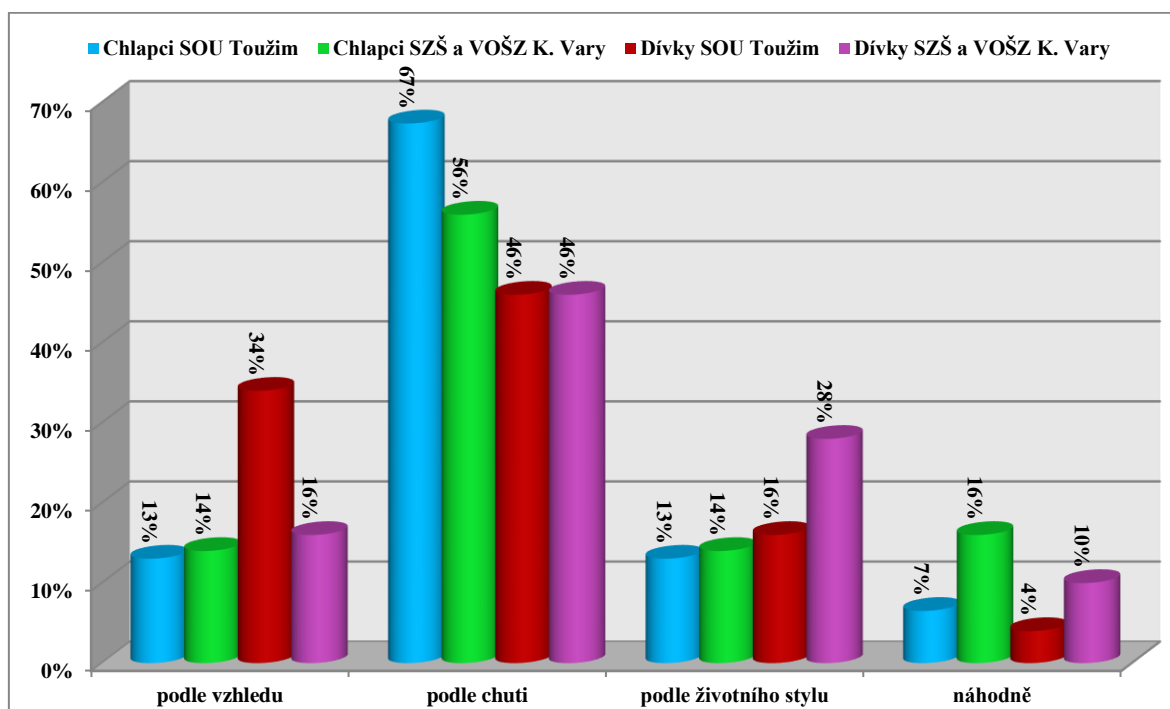
Nejvíce voleb padlo na **cornflakes s mlékem**, tj. 46 % (21 chlapců) ze SOU a 44 % (22 chlapců) ze SZŠ, 50 % (25 dívek) ze SOU a 52 % (26 dívek) ze SZŠ volilo tuto variantu.

Grilovaný libový kuřecí steak s vařeným bramborem si vybralo 37 % (17 chlapců) ze SOU a 36 % (18 dívek) ze SZŠ, 46 % (23 chlapců) ze SZŠ a 30 % (15 dívek) ze SOU.

Variantu **Pizza a mléčný nápoj** volilo 13 % (6 chlapců) ze SOU, 6 % (3 chlapci) ze SZŠ, 10 % (5 dívek) ze SOU a 4 % (2 dívky) ze SZŠ.

Pečenou jehněčí kotletu, špenát se smetanou zaškrtnulo 4 % (2 chlapci) z obou škol, 10 % (5 dívek) ze SOU a 8 % (4 dívky) ze SZŠ.

Otázka č. 15: Podle jakých kritérií si vybíráš pokrmy?



Graf č. 15: Podle jakých kritérií si vybíráš pokrmy?

Zdroj: vlastní zpracování

15. Podle jakých kritérií si vybíráš pokrmy?

Na otázku č. 15 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

Výběr pokrmů záleží vždy na rozhodnutí respondentů. Pokrmy si každý vybírá podle sebe.

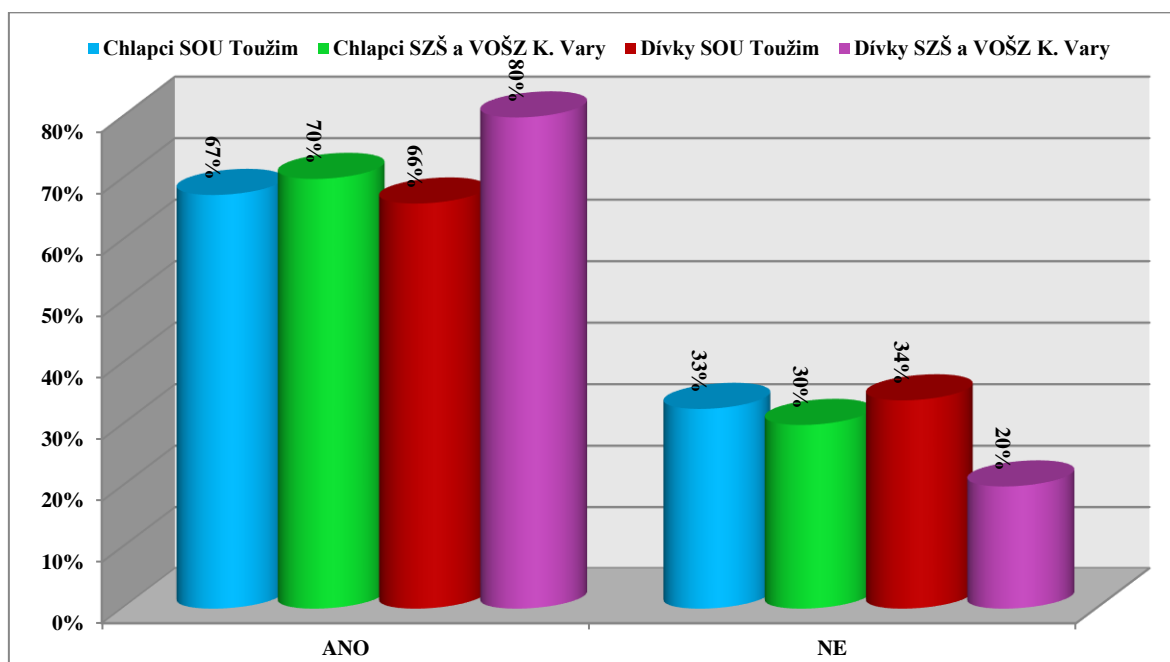
Podle vzhledu volilo výběr pokrmů 13 % (6 chlapců) ze SOU, 14 % (7 chlapců) ze SZŠ, 34 % (17 dívek) ze SOU a 16 % (8 dívek) ze SZŠ.

Výběr pokrmů **podle chuti** si vybralo nejvíce respondentů, tj. 67 % (31 chlapců) ze SOU, 56 % (28 chlapců) ze SZŠ a 46 % (23 dívek) z obou škol.

Podle životního stylu vybírá pokrmy 13 % (6 chlapců) ze SOU, 14 % (7 chlapců) ze SZŠ, 16 % (8 dívek) ze SOU a 28 % (14 dívek) ze SZŠ.

Náhodný výběr pokrmů volilo 7 % (3 chlapci) ze SOU, 16 % (8 chlapců) ze SZŠ, 4 % (2 dívky) ze SOU a 10 % (5 dívek) ze SZŠ.

Otázka č. 16: Dodržuješ pitný režim po celý den?



Graf č. 16 a: Dodržuješ pitný režim po celý den?

Zdroj: vlastní zpracování

16. Dodržuješ pitný režim po celý den?

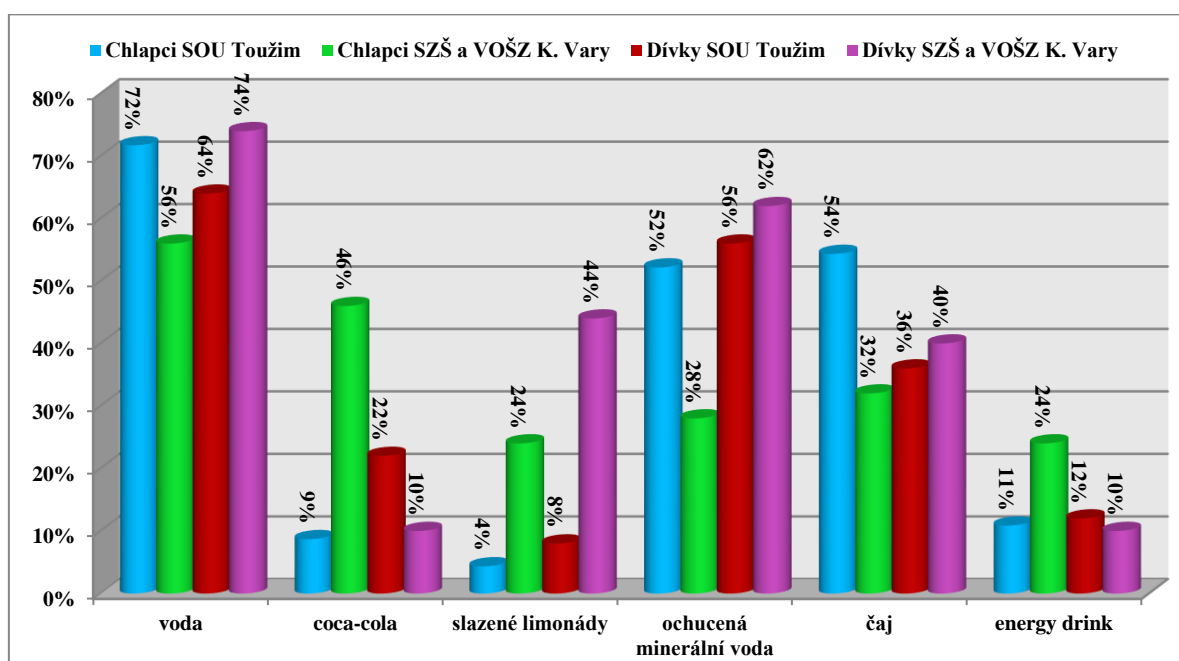
Na otázku č. 16a odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

Tato otázka je rozdělena na dvě části. Nejdříve respondenti odpovídali dichotomickou otázkou ANO-NE.

Na otázku **ANO** odpovědělo 67 % (31 chlapců) ze SOU, 70 % (35 chlapců) ze SZŠ, 66 % (33 dívek) ze SOU a 80 % (40 dívek) ze SZŠ.

NE odpovědělo 33 % (15 chlapců) ze SOU a 30 % (15 chlapců) ze SZŠ, 34 % (17 dívek) ze SOU a 20 % (10 dívek) ze SZŠ.

Graf č. 16 b: Pokud respondenti zvolili ANO, zaškrtovali 3 nejoblíbenější nápoje.



Zdroj: vlastní zpracování

Pokud respondenti zvolili ANO, zaškrtovali 3 nejoblíbenější nápoje.

Na otázku č. 16b bylo 596 odpovědí z toho: celkem: 153 odpovědí od chlapců ze SOU, 140 odpovědí od chlapců ze SZŠ, 150 odpovědí od dívek ze SOU a 153 odpovědí od dívek ze SZŠ.

Vodu volilo 72 % (33 chlapců) ze SOU, 56 % (28 chlapců) ze SZŠ, 64 % (32 dívek) ze SOU a 74 % (37 dívek) ze SZŠ.

Coca-colu pije 9 % (4 chlapců) ze SOU, 46 % (23 chlapců) ze SZŠ, 22 % (11 dívek) ze SOU a pouze 10 % (5 dívek) ze SZŠ.

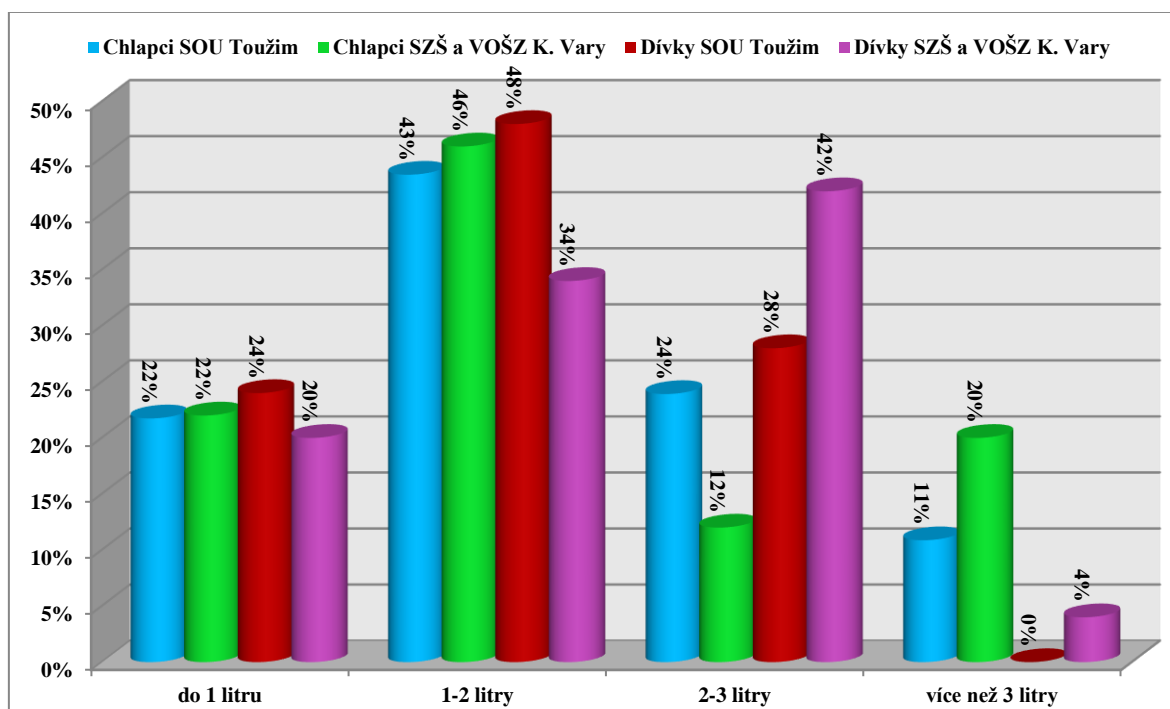
Slazené limonády (Fanta, Sprite...) volilo 4 % (2 chlapci) ze SOU, 24 % (12 chlapců) ze SZŠ, 8 % (4 dívky) ze SOU a 44 % (22 dívek) ze SZŠ.

Ochucenou minerální vodu si vybralo 52 % (24 chlapců) ze SOU, 28 % (14 chlapců) ze SZŠ, 56 % (28 dívek) ze SOU, 62 % (31 dívek) ze SZŠ.

Čaj volilo 54 % (25 chlapců) ze SOU, 32 % (16 chlapců) ze SZŠ, 36 % (18 dívek) ze SOU a 40 % (20 dívek) ze SZŠ.

Posledním výběrem nápoje byl **energy drink**. I přesto, že respondenti znají škodlivost tohoto nápoje na lidský organismus, volilo tento nápoj 11 % (5 chlapců) ze SOU, 12 % (6 dívek) ze SOU, 24 % (12 chlapců) ze SZŠ a pouze 10 % (5 dívek) ze SZŠ.

Otázka č. 17: Jaké množství tekutin vypiješ denně?



Graf č. 17: Jaké množství tekutin vypiješ denně?

Zdroj: vlastní zpracování

17. Jaké množství tekutin vypiješ denně?

Na otázku č. 17 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

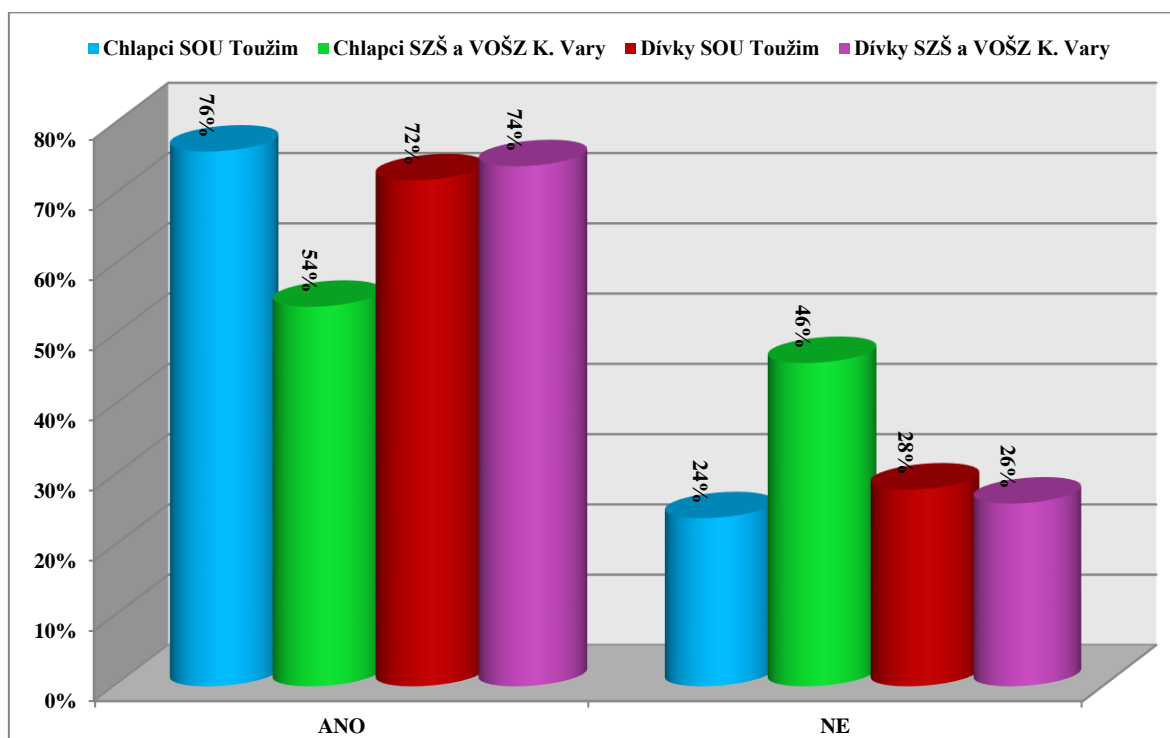
Tato otázka měla prokázat, kolik litrů tekutin respondenti vypijí denně. **Do 1 litru tekutin vypije denně** 22 % (10 chlapců) ze SOU, 22 % (11 chlapců) ze SZŠ a 20 % (10 dívek) ze SZŠ, a 24 % (12 dívek) ze SOU.

1-2 litru tekutin denně vypije 43 % (20 chlapců) ze SOU, 46 % (23 chlapců) ze SZŠ, 48 % (24 dívek) ze SOU a 34 % (17 dívek) ze SZŠ.

2-3 litru tekutin vypije 24 % (11 chlapců) ze SOU, 12 % (6 chlapců) ze SZŠ, 28 % (14 dívek) ze SOU a 42 % (21 dívek) ze SZŠ.

Více než 3 litry tekutin vypije 11 % (5 chlapců) ze SOU, 20 % (10 chlapců) ze SZŠ a 4 % (2 dívky) ze SZŠ. Dívky ze SOU, tuto variantu nevolily.

Otázka č. 18: Věnuješ se ve svém volném čase pohybové aktivitě?



Graf č. 18: Věnuješ se ve svém volném čase pohybové aktivitě?

Zdroj: vlastní zpracování

18. Věnuješ se ve svém volném čase pohybové aktivitě?

Na otázku č. 18 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

Tato otázka byla zaměřena na zjištění, zda se respondenti věnují pohybové aktivitě ve volném čase.

ANO odpovědělo 76 % (35 chlapců) ze SOU, 54 % (27 chlapců) ze SZŠ, 72 % (36 dívek) ze SOU a 74 % (37 dívek) ze SZŠ.

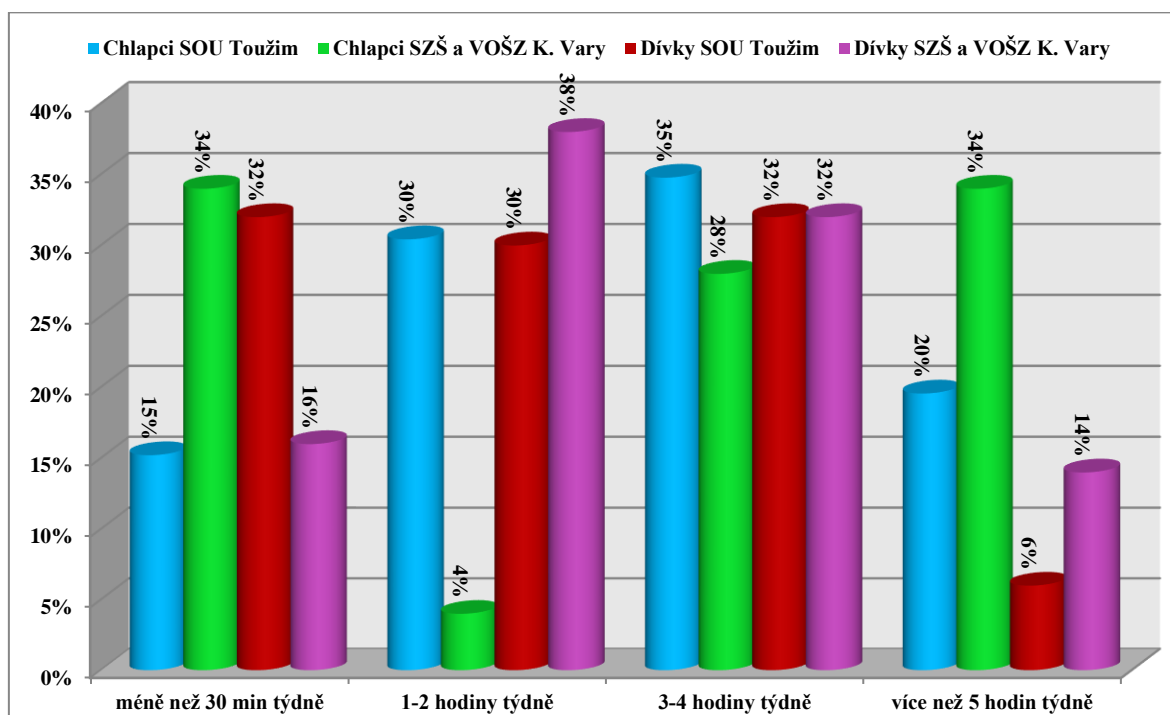
NE volilo 24 % (11 chlapců) ze SOU, 46 % (23 chlapců) ze SZŠ, 28 % (14 dívek) ze SOU a 26 % (13 dívek) ze SZŠ.

Pohybové aktivity, které jsou vykonávány pravidelně a jsou začleněny do způsobu života respondentů. Pohybové aktivity jsou buď denní, týdenní, nebo celoroční. Od nejútlejšího věku podporují zdraví, ale i chování mezi vrstevníky.

Pokud respondenti odpověděli ANO, vypisovali sami, kterým pohybovým aktivitám se věnují. Nejvíce zastoupeny byly:

- Běh, fotbal, basket, aerobic, posilovna, kolo, in-line brusle, chůze, nohejbal, workout, zumba, hokej, atletika, tenis.

Otázka č. 19: Kolik hodin sportuješ týdně?



Graf č. 19: Kolik hodin sportuješ týdně?

Zdroj: vlastní zpracování

19. Kolik hodin sportuješ týdně?

Na otázku č. 19 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

Tato otázka byla ověřující otázkou, aby bylo patrné, zda respondenti opravdu sportují.

Méně než 30 minut týdně sportuje 15 % (7 chlapců) ze SOU, 34 % (17 chlapců) ze SZŠ, 32 % (16 dívek) ze SOU a 16 % (8 dívek) ze SZŠ.

1-2 hodiny týdně sportuje 30 % (14 chlapců) ze SOU, 4 % (2 chlapci) ze SZŠ, 30 % (15 dívek) ze SOU a 38 % (19 dívek) ze SZŠ.

3-4 hodiny týdně sportuje, 35 % (16 chlapců) ze SOU, 28 % (14 chlapců) ze SZŠ, 32 % (16 dívek) ze SOU a 32 % (16 dívek) ze SZŠ.

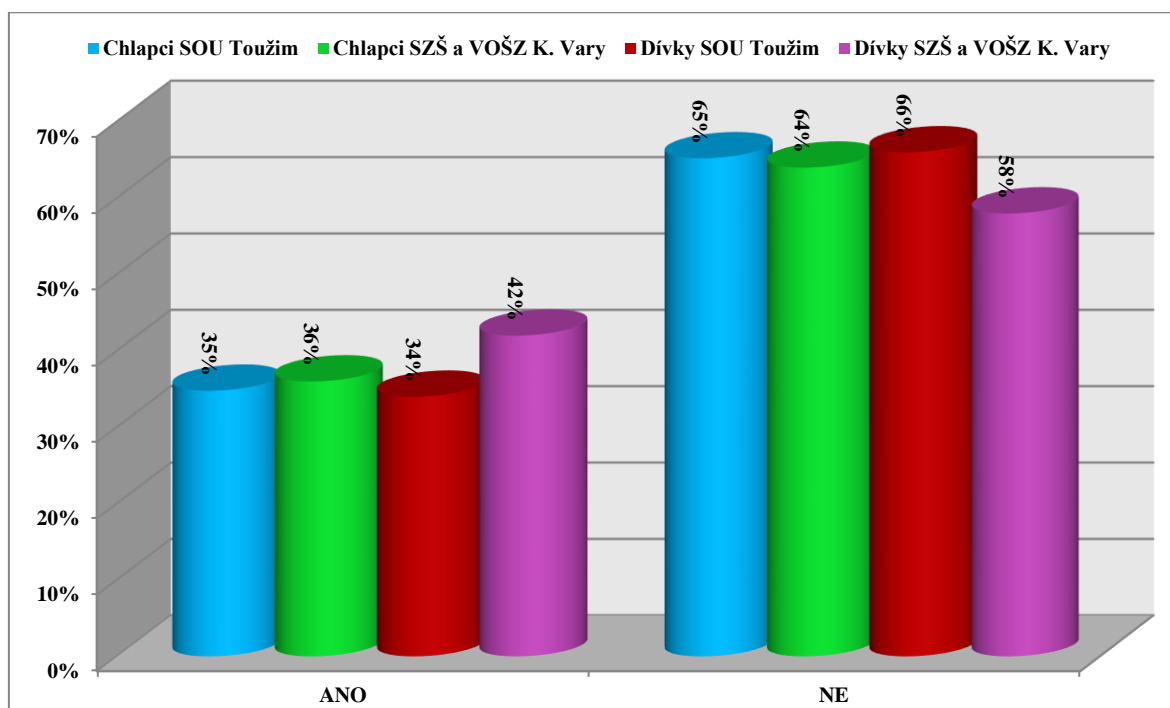
Více než 5 hodin týdně sportuje, 20 % (9 chlapců) ze SOU, 34 % (17 chlapců) ze SZŠ, 6 % (3 dívky) ze SOU a 14 % (7 dívek) ze SZŠ.

Každý respondent uvedl, kterým sportovním aktivitám se věnuje. Odpovědi se většinou shodovaly s otázkou č. 18.

Nejčastější sportovní aktivity:

běh, basket, fotbal, aerobik, posilování in-line brusle, kolo, zumba, chůze, nohejbal, workout, tenis, jízda na koni, cvičení při TV, cvičení doma, pobyt venku podle ročního období. V jednom dotazníku se objevilo – nesportuji aktivně, pouze u televize.

Otázka č. 20: Raději čas trávím u televize nebo počítače než u sportu.



Graf č. 20: Raději čas trávím u televize nebo počítače než u sportu.

Zdroj: vlastní zpracování

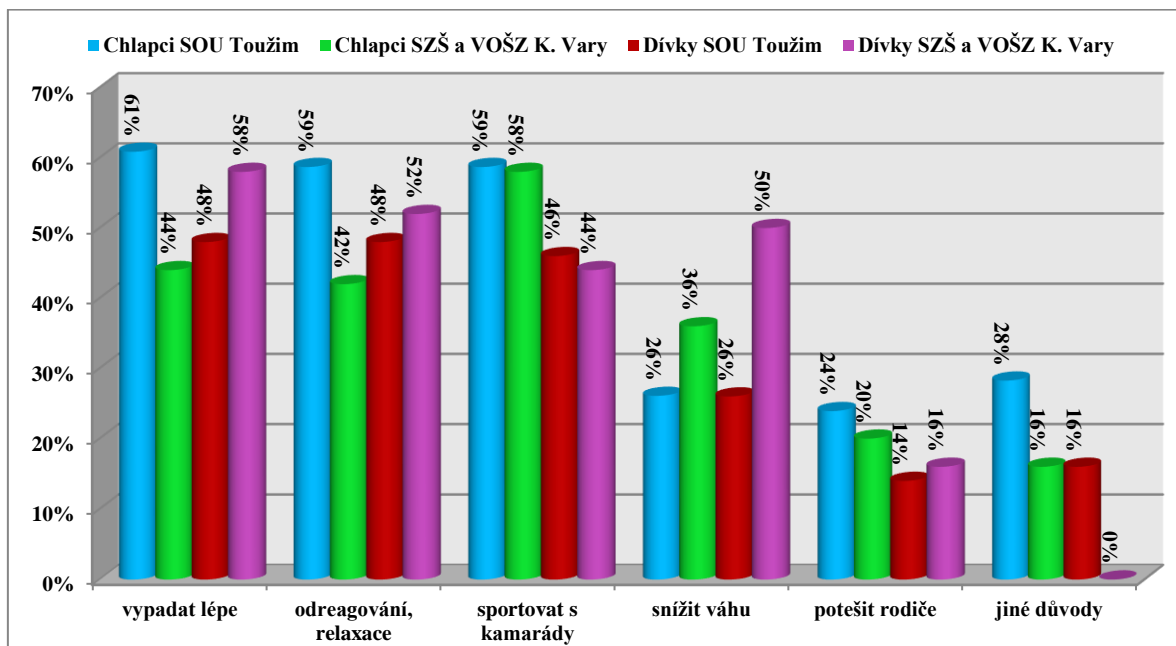
20. Raději čas trávím u televize nebo počítače než u sportu.

Na otázku č. 20 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

ANO odpovídali respondenti, kteří volný čas raději tráví u televize nebo počítače, než u sportu, tj. 35 % (16 chlapců) ze SOU, 36 % (18 chlapců) ze SZŠ, 34 % (17 dívek) ze SOU a 42 % (21 dívek) ze SZŠ.

Mnohem příznivějším výsledkem byly odpovědi respondentů, kteří spíše než u televize nebo počítače tráví volný čas sportem a volili odpověď **NE**. Takto odpovědělo, 65 % (30 chlapců) ze SOU a 64 % (32 chlapců) ze SZŠ, 66 % (33 dívek) ze SOU a 58 % (29 dívek) ze SZŠ.

Otázka č. 21: Zaškrtni alespoň maximálně 3 důvody, které tě vedou k pohybovým aktivitám.



Graf č. 21: Zaškrtni alespoň maximálně 3 důvody, které tě vedou k pohybovým aktivitám.

Zdroj: vlastní zpracování

21. Zaškrtni alespoň maximálně 3 důvody, které tě vedou k pohybovým aktivitám.
Na otázku č. 21 bylo 435 odpovědí z toho: celkem: 118 odpovědí od chlapců ze SOU, 108 odpovědí od chlapců ze SZŠ, 99 odpovědí od dívek ze SOU a 110 odpovědí od dívek ze SZŠ.

V této otázce respondenti uváděli, co je vede k pohybovým aktivitám. Nejdůležitější důvody byly vypadat lépe, odreagování, relaxace a sport s kamarády.

Vypadat lépe, je důvod, který vede respondenty k pohybovým aktivitám a to 61 % (28 chlapců) ze SOU a 44 % (24 dívek) ze SOU, 48 % (22 chlapců) ze SZŠ a 58 % (29 dívek) ze SZŠ.

Odreagování a relaxaci uvedlo 59 % (27 chlapců) ze SOU, 42 % (21 chlapců) ze SZŠ, 48 % (24 dívek) ze SOU a 52 % (26 dívek) ze SZŠ.

Sportovat s kamarády uvedlo 59 % (27 chlapců) ze SOU a 58 % (23 dívek) ze SOU, 46 % (29 chlapců) ze SZŠ a 44 % (22 dívek) ze SZŠ.

Snížit váhu uvedlo 26 % (12 chlapců) ze SOU, 36 % (18 chlapců) ze SZŠ, 26 % (13 dívek) ze SOU a 50 % (25 dívek) ze SZŠ.

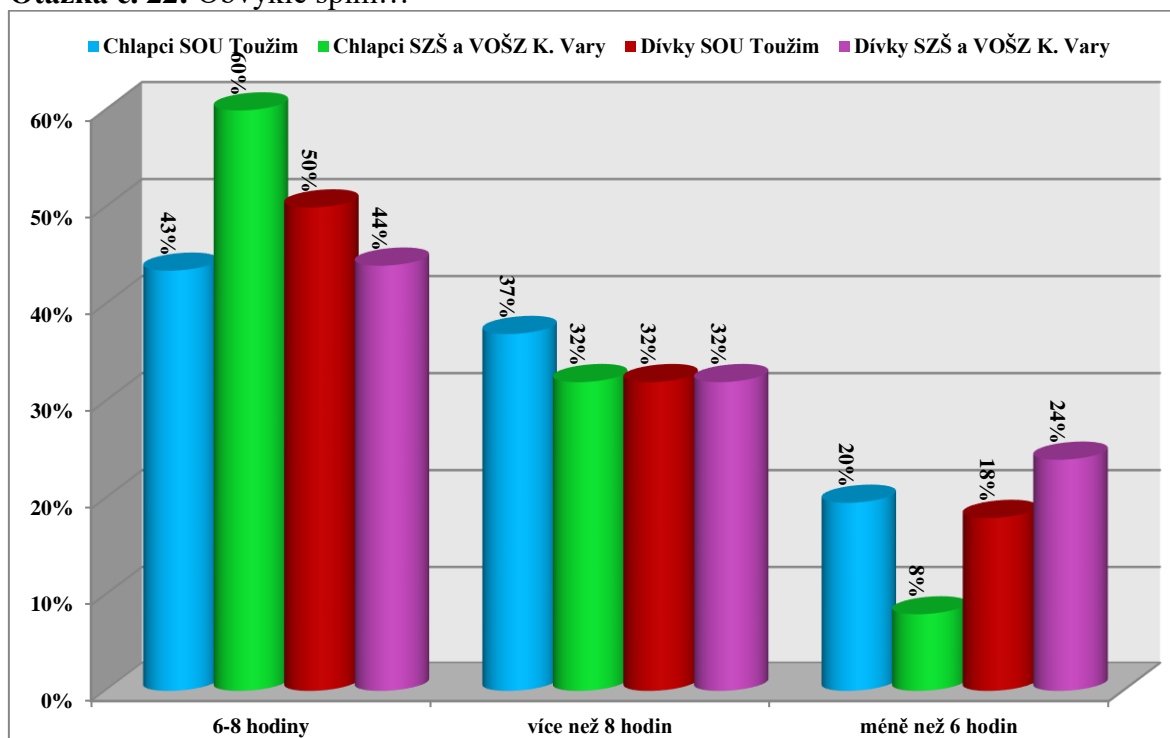
Potešit rodiče uvedlo 24 % (11 chlapců) ze SOU, 20 % (10 chlapců) ze SZŠ, 14 % (7 dívek) ze SOU, 16 % (8 dívek) ze SZŠ.

Jiné důvody uvedlo 28 % (13 chlapců) ze SOU, 16 % (8 chlapců) ze SZŠ, 16 % (8 dívek) ze SOU. Dívky ze SZŠ tuto variantu nevolily.

Respondenti uvedli **jiné důvody**, které je vedou k pohybovým aktivitám:

pobyt venku, být lepší, kvůli přítelkyni, z nudy, velký „bicák“, fotbal za tým, vyrýsovat svalstvo, jsem s holkami, pobyt venku, láska. Jeden respondent uvedl, že vůbec nesportuje.

Otázka č. 22: Obvykle spím...



Graf č. 22: Obvykle spím...

Zdroj: vlastní zpracování

22. Obvykle spím...

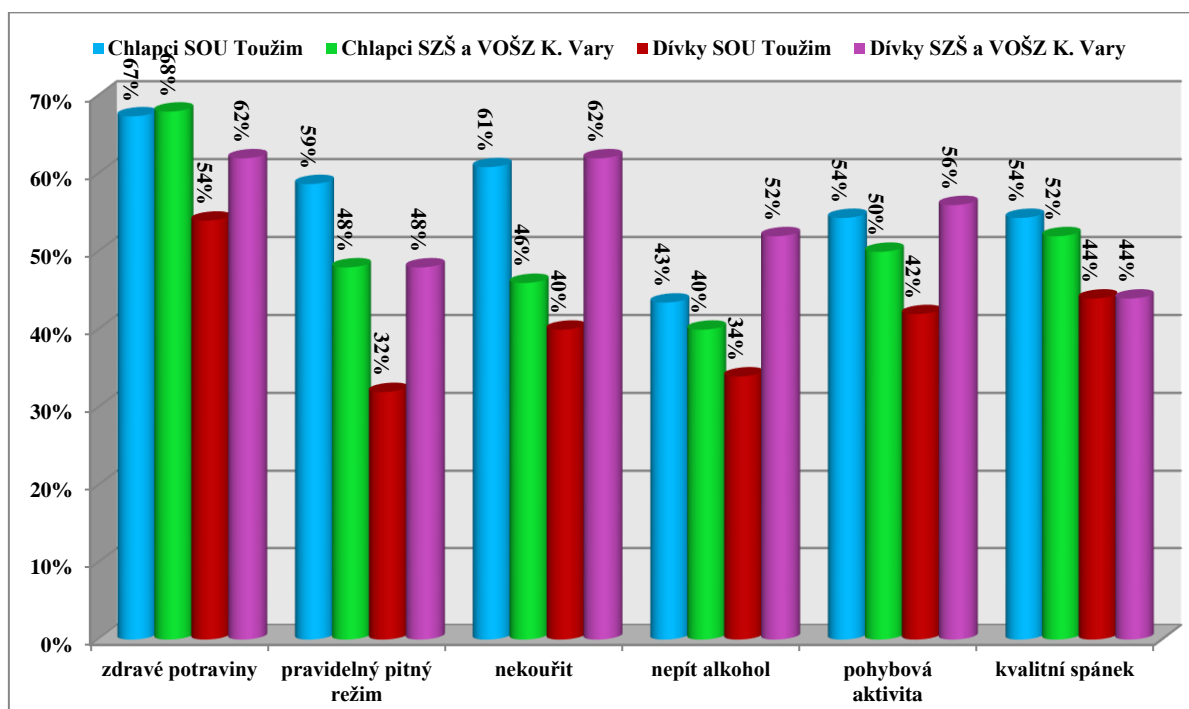
Na otázku č. 22 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

Dobu spánku **6-8 hodin** potvrdilo 43 % (20 chlapců) ze SOU, 60 % (30 chlapců) ze SZŠ, 50 % (25 dívek) ze SOU a 44 % (22 dívek) ze SZŠ.

Více než 8 hodin spí 37 % (17 chlapců) ze SOU, 32 % (16 chlapců) ze SZŠ a 32 % (16 dívek) z obou škol.

Méně než 6 hodin spí 20 % (9 chlapců) a 18 % (9 dívek) ze SOU, 24 % (12 dívek) ze SZŠ a pouze 8 % (4 chlapci) ze SZŠ uvedlo, že spí méně než 6 h.

Otázka č. 23: Co pro tebe znamená zdravý životní styl současnosti?



Graf č. 23: Co pro tebe znamená zdravý životní styl současnosti?

Zdroj: vlastní zpracování

23. Co pro tebe znamená zdravý životní styl současnosti?

Na otázku č. 23 bylo 593 odpovědí z toho: celkem: 156 odpovědí od chlapců ze SOU, 152 odpovědí od chlapců ze SZŠ, 123 odpovědí od dívek ze SOU a 162 odpovědí od dívek ze SZŠ.

Tato otázka měla zjistit, zda si respondenti uvědomují, co pro ně znamená zdravě žít. Respondenti měli na výběr 6 možností odpovědí. Z grafu je vidět, že převažovala odpověď **zdravé potraviny**. Takto odpovědělo 67 % (31 chlapců) ze SOU, 68 % (34 chlapců) ze SZŠ a 54 % (27 dívek) ze SOU, ze SZŠ odpovědělo 62 % (31 dívek) ze SZŠ.

Ostatní odpovědi byly celkem vyrovnané. **Pravidelný pitný režim** zaškrtnulo 59 % (27 chlapců) ze SOU, 48 % (24 chlapců) ze SZŠ, 32 % (16 dívek) ze SOU a 48 % (24 dívek) ze SZŠ.

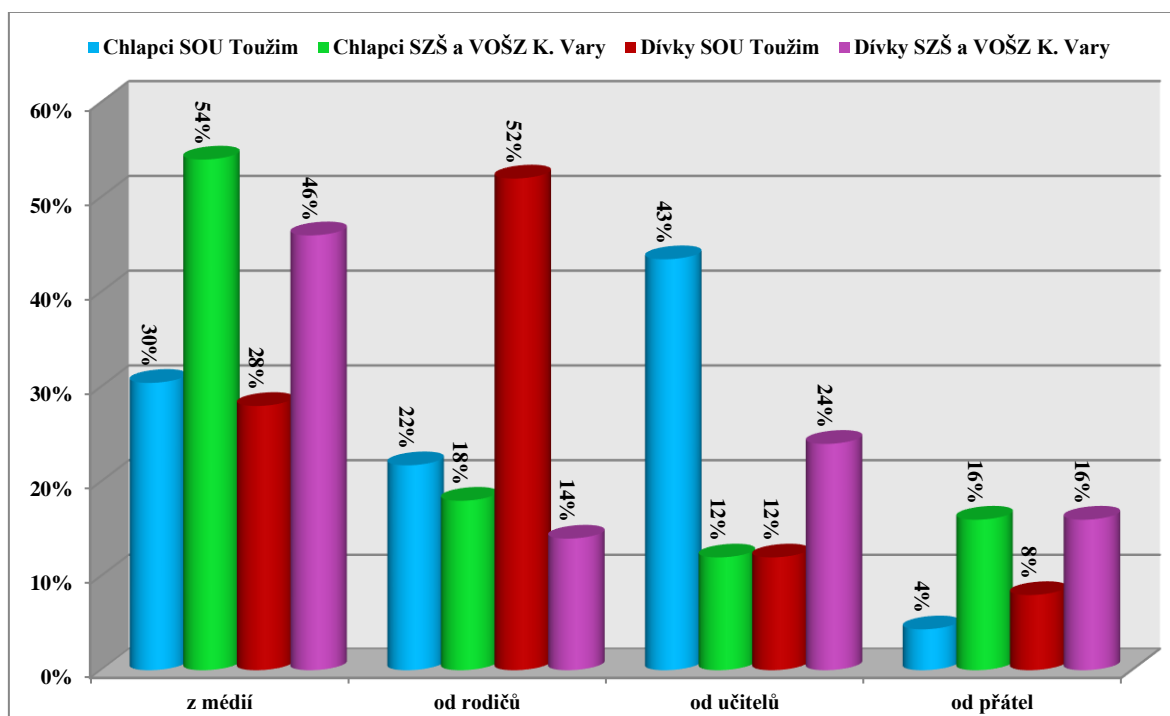
Odpověď **nekouřit** zvolilo 61 % (28 chlapců) ze SOU, 46 % (23 chlapců) ze SZŠ, 40 % (20 dívek) ze SOU a 62 % (31 dívek) ze SZŠ.

43 % (20 chlapců) ze SOU, 40 % (20 chlapců) ze SZŠ, 34 % (17 dívek) ze SOU a 52 % (26 dívek) ze SZŠ uvádí, že **nepijí alkohol**.

Zdravý životní styl vidí v **pohybové aktivitě** shodně 54 % (25 chlapců) ze SOU, 50 % (25 chlapců) ze SZŠ, 42 % (21 dívek) ze SOU a 56 % (28 dívek) ze SZŠ.

Kvalitní spánek zaškrtnulo 54 % (25 chlapců) ze SOU, 52 % (26 chlapců) ze SZŠ, 44 % (22 dívek) ze SOU a 44 % (22 dívek) ze SZŠ.

Otázka č. 24: Informace o zdravém životním stylu získávám...



Graf č. 24: Informace o zdravém životním stylu získávám...

Zdroj: vlastní zpracování

24. Informace o zdravém životním stylu získávám...

Na otázku č. 24 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

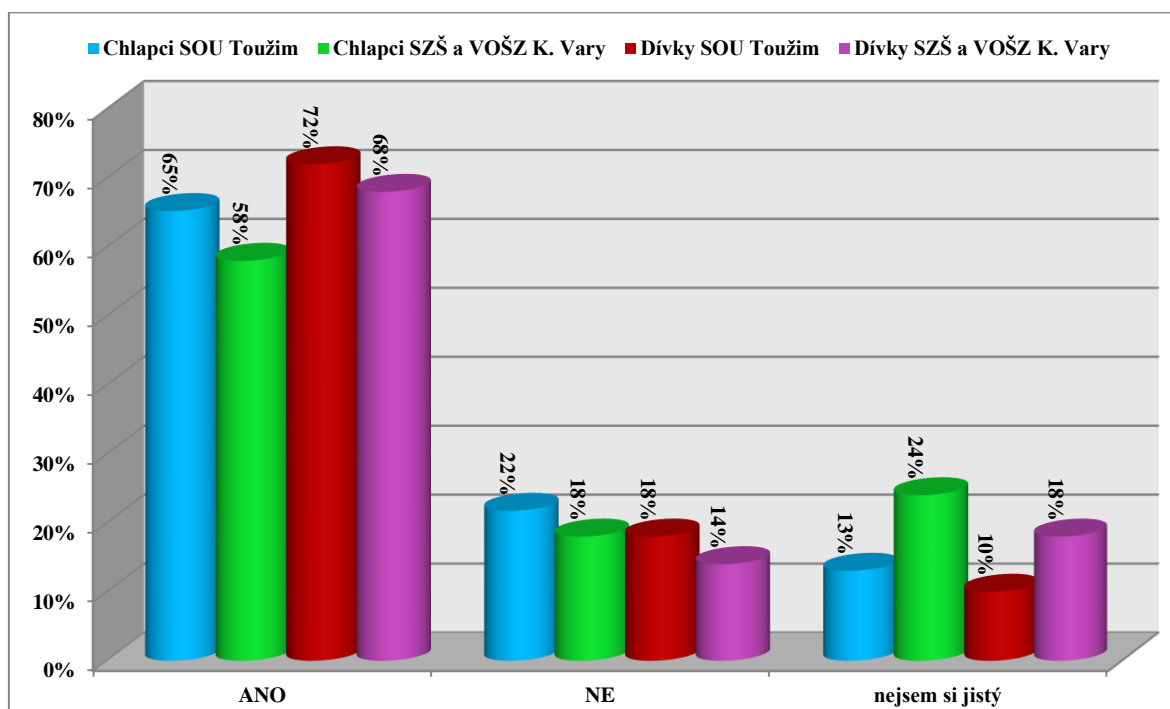
Nejvíce informací o zdravém životním stylu získali respondenti dle výzkumu z **médií**. Toto uvedlo 30 % (14 chlapců) a 28 % (14 dívek) ze SOU, 54 % (27 chlapců) ze SZŠ a 46 % (23 dívek) ze SZŠ.

Od rodičů, získalo informace o zdravém životním stylu 22 % (10 chlapců) ze SOU, 18 % (9 chlapců) ze SZŠ, 52 % (26 dívek) ze SOU a 14 % (7 dívek) ze SZŠ.

Informace **od učitelů** získalo 43 % (20 chlapců) ze SOU, 12 % (6 chlapců) ze SZŠ a 12 % (6 dívek) ze SOU a 24 % (12 dívek) ze SZŠ.

Od přátel měli informace 16 % (8 chlapců) ze SZŠ a 16 % (8 dívek) ze SZŠ, 8 % (4 dívky) ze SOU a 4 % (2 chlapci) ze SOU.

Otázka č. 25: Myslím, že bych mohl/a změnit svůj životní styl.



Graf č. 25: Myslím, že bych mohl/a změnit svůj životní styl.

Zdroj: vlastní zpracování

25. Myslím, že bych mohl/a změnit svůj životní styl.

Na otázku č. 25 odpovídalo: 46 chlapců ze SOU, 50 chlapců ze SZŠ, 50 dívek ze SOU a 50 dívek ze SZŠ.

Tato otázka měla zjistit, zda si **respondenti** uvědomují, jestli mohou svůj životní styl sami změnit.

Na otázku **ANO** odpovědělo 65 % (30 chlapců) ze SOU, 58 % (29 chlapců) ze SZŠ, 72 % (36 dívek) ze SOU a 68 % (34 dívek) ze SZŠ.

NE, volilo 22 % (10 chlapců) ze SOU, 18 % (9 chlapců) ze SZŠ a 18 % (9 dívek) ze SOU a 14 % (7 dívek) ze SZŠ.

Nejsem si jistý/á, že bych mohl/a změnit svůj životní styl, zaškrtnlo, 13 % (6 chlapců) ze SOU, 24 % (12 chlapců) ze SZŠ, 10 % (5 dívek) ze SOU a 18 % (9 dívek) ze SZŠ.

9.5 Komparace dat, diskuze a doporučení

Dílčí výzkumný cíl č. 1: Zjistit, kolik procent žáků z obou škol snídá každý den.

Výzkumná otázka č. 1: Kolik procent žáků z obou škol snídá každý den?

Předpoklad č. 1: Maximálně 10 % žáků z obou škol snídá každý den.

K vyhodnocení prvního předpokladu byla využita otázka č. 2 („Jak často snídáte“). Ze SOU Toužim uvedlo 46 % chlapců, 54 % dívek, že snídají každý den, ze SZŠ 40 % chlapců a 48 % dívek.

Na hladině významnosti $\alpha = 0.05$, byla testována nulová hypotéza H_0 : „Pouze 10 % žáků z obou škol snídá každý den“. Z výsledku χ^2 -testu dobré shody (p – hodnota = 1.37×10^{-66}) plyne, že existuje statisticky významný rozdíl mezi pozorovanými a očekávanými četnostmi. Nulovou hypotézu tedy zamítáme, **každý den snídá více než 10 % žáků.**

Tento dílčí výzkumný cíl, tato výzkumná otázka byla ověřena, tento předpoklad se nepotvrdil.

Předpoklad se nepotvrdil, což je velmi pozitivní informace. 40-54 % žáků obou škol pravidelně snídá. Rozdíl mezi chlapci, kteří snídají, každý den je 6 % ve prospěch chlapců ze SOU Toužim a 6 % dívek taktéž ze SOU Toužim. Výzkum ukázal, že žáci obou škol si uvědomují důležitost snídání, jako nejzákladnějšího pokrmu, který dodá energii a nastartuje metabolismus. Snídaně by měla být prvním jídlem po probuzení. Žák, který nesnídá, má ve škole hlad a žízeň, je rychleji unavený, nesoustředěný a často vyrušuje. Dalším rizikem je vznik nadváhy nebo obezity. Žáci, kteří uvedli, že snídají, odpovídali dále na otázku č. 3 („Pokud snídáš, zakroužkuj maximálně 3 odpovědi“). Nejčastější odpovědí bylo – pečivo se salámem, pečivo s džemem, medem, mléčné výrobky a müsli s mlékem. Jako nejčastější pokrm ke snídani stále přetrvává pečivo se salámem a pečivo s džemem.

Na otázku č. 10 („Jak často jíš mléčné výrobky?“) nejvíce odpovídali respondenti, že třikrát týdně, konkrétně: tvaroh, bílý jogurt, ovocný jogurt, mléko, sýry, žervé a koktejly. Zdravější acidofilní, či kefirová mléka bez přídavku cukru a umělých sladidel bohužel nikdo neuvedl. I přesto jsem přesvědčena, že si respondenti uvědomují, že konzumace mléčných výrobků je pro ně přirozeným zdrojem bílkovin a vápníku.

Dílčí výzkumný cíl č. 2: Zjistit, kolik procent žáků z obou škol nosí do školy svačinu.

Výzkumná otázka č. 2: Kolik procent žáků z obou škol nosí do školy svačinu?

Předpoklad č. 2: Maximálně 30 % žáků z obou škol nosí do školy svačinu.

Tento předpoklad ověřovala otázka č. 4 („Nosíš do školy svačinu?“). Na tuto otázku odpovědělo ANO 61 % chlapců, 54 % dívek ze SOU a 48 % chlapců a 58 % dívek ze SZŠ.

Na hladině významnosti $\alpha = 0.05$, byla testována nulová hypotéza H_0 : „30 % žáků z obou škol nosí do školy svačinu“. Z výsledku χ^2 -testu dobré shody ($p - \text{hodnota} = 6.16 \times 10^{-31}$) plyne, že existuje statisticky významný rozdíl mezi pozorovanými a očekávanými četnostmi. Nulovou hypotézu tedy zamítáme, **do školy nosí svačinu více než 30 % žáků.**

Tento dílčí výzkumný cíl, tato výzkumná otázka byla ověřena, tento předpoklad se nepotvrdil.

Odpovědi na tuto otázku jsou opět velmi překvapující. Skoro více než polovina respondentů uvedla, že si nosí do školy svačinu. Předpoklad 30 % se nepotvrdil. 48-61 % žáků obou škol nosí do školy svačinu. Rozdíl mezi chlapci, kteří si nosí svačinu každý den je 13 % ve prospěch chlapců ze SOU Toužim a 4 % dívek ze SZŠ. Další navazující otázka byla otázka č. 5 („K svačině si raději volím“...). Respondenti nejvíce uváděli rohlík, chleba, obloženou bagetu, dále bylo ovoce a jogurt. Čokoládová tyčinka a brambůrky nebyly kupodivu tolik oblíbené a žáci je tak často nezaškrtovali. Tady bychom mohli usuzovat, že si respondenti ve svém věku uvědomují nesprávnou výživu a nevhodnost sladkostí, brambůrků, kolových nebo energetických nápojů, které si někteří přináší do školy na svačinu. Svačina je velice významná i proto, pokud žáci nedostatečně snídají, nebo dokonce nesnídají vůbec. Z toho můžeme usuzovat, že si respondenti uvědomují, kolikrát by měli přes den jíst. Což odpověděli v další otázce č. 9 („Kolikrát denně jíš?“) odpověděli nejčastěji, že 5 krát denně. U otázky č. 11 („Jíš každý den ovoce a zeleninu?“) odpovědělo 28-54 % žáků, že jí ovoce a zeleninu každý den, což není mnoho. Svačina by měla být nutričně vyvážená, s ovocem a zeleninou. Konzumace ovoce a zeleniny by se měla zvýšit. Z výzkumu nemohu posoudit, zda menší spotřeba ovoce a zeleniny je způsobena nedostatkem financí, nebo nemožností sehnání daného zboží, který by lahodil chuti respondentů.

Dílčí výzkumný cíl č. 3: Zjistit, zda žáci obou škol mají denně teplé jídlo.

Výzkumná otázka č. 3: Mají žáci obou škol denně teplé jídlo?

Předpoklad č. 3: Minimálně 70 % žáků z obou škol má denně teplé jídlo.

K vyhodnocení třetího předpokladu byly porovnávány odpovědi na otázky č. 6 („Během dne jím minimálně 1 teplé jídlo“) a č. 7 („Chodíš pravidelně (denně) na obědy?“). U otázky č. 6 odpověděli respondenti VŽDY – jí minimálně 1 teplé jídlo během dne 65 % chlapců, 68 % dívek ze SOU a 32 % chlapců a 54 % dívek ze SZŠ. U otázky č. 7 odpovědělo ANO 80 % chlapců, 68 % dívek ze SOU a 44 % chlapců a 42 % dívek ze SZŠ. Zbývající respondenti, kteří odpověděli NE (nechodí pravidelně na obědy), odpovídali: jím až doma, nosím si jídlo z domova s sebou v krabičce, neobědvám, nemáme školní jídelnu, bagetárna, rychlá občerstvení, čínská restaurace, někde si něco koupím, chodím k babičce, občas chodím do restaurace Luna (školní stravování SZŠ Karlovy Vary).

Na hladině významnosti $\alpha = 0.05$, byla testována nulová hypotéza H_0 : „70 % žáků z obou škol má denně teplý oběd.“ Z výsledku χ^2 -testu dobré shody ($p - \text{hodnota} = 2.51 \times 10^{-6}$) plyne, že existuje statisticky významný rozdíl mezi pozorovanými a očekávanými četnostmi. Nulovou hypotézu tedy zamítáme, **pravidelně má denně teplý oběd méně než 70 % žáků.**

Tento dílčí výzkumný cíl, tato výzkumná otázka byla ověřena, tento předpoklad se nepotvrdil.

Během dne jí minimálně 1 teplé jídlo VŽDY 32-68 % žáků obou škol. Rozdíl mezi chlapci, kteří mají VŽDY 1 teplé jídlo je 33 % ve prospěch chlapců ze SOU Toužim a 14 % dívek taktéž ze SOU Toužim. Výsledky šetření byly ve prospěch žáků z SOU Toužim, kteří mají svoji školní jídelnu v areálu školy, kam chodí denně na obědy, během 45 minutové přestávky. Žáci SZŠ nemají školní jídelnu v areálu školy a musí na obědy docházet do 2 km vzdálené restaurace Luna, kde mají zařízení školní stravování. Obědovou přestávku nemají, proto místo školního stravování po vyučování volí jiný způsob oběda. V tomto výzkumu se předpoklad nepotvrdil, i když žáci ze SOU Toužim, měli od předpokladu minimální rozdíl. Školní stravování je v České republice zajišťováno školními jídelnami. Oběd je nedílnou součástí stravovacího režimu dne a měl by se skládat z polévky a hlavního pokrmu.

Pokrmu pro žáky jsou připravovány podle výživových norem a doporučení a tím je zabezpečena správná skladba jídelníčku.

Tuto výzkumnou otázku můžeme doplnit otázkou č. 9 („Kolikrát denně jíš..“). Poměrně vysoké procento respondentů uvedlo, že jí 5 krát denně: 46% chlapců, 52% dívek ze SOU Toužim a 38% chlapců a 50% dívek ze SZŠ. Z toho můžeme usuzovat, že respondenti dodržují zásady správné výživy. Příjem energie je tak postupný a nedochází k ukládání části energie do zásoby. Tělo má tak dostatek energie. Žáci nejsou nervózní, unavení. Pravidelnou stravou podporují své zdraví. Otázkou č. 12 („Při výběru masa si vybíráš raději...“) odpovědělo, 30 % chlapců ze SOU, 16 % chlapců ze SZŠ, 29 % dívek ze SOU a 25 % dívek ze SZŠ, že drůbeží maso je mezi respondenty nejoblíbenější. Na tuto otázku č. 13 („Jaké tepelné úpravy upřednostňuješ?“) odpovědělo, 26 % chlapců ze SOU, 35 % chlapců ze SZŠ, 18 % dívek ze SOU a 30 % dívek ze SZŠ. Respondenti upřednostňují při přípravě pokrmů tepelné úpravy: grilování.

Dílčí výzkumný cíl č. 4: Zjistit, názor žáků, zda návštěva fastfoodu patří k životnímu stylu mládeže (svoji častou, občasnou přítomností).

Výzkumná otázka č. 4: Patří návštěva fastfoodu k životnímu stylu mládeže?

Předpoklad č. 4: Minimálně 60 % mládeže si myslí, že návštěva fastfoodu patří k životnímu stylu.

Pro vyhodnocení tohoto předpokladu byla zvolena otázka č. 8 („Kolikrát týdně navštěvuješ fastfood – McDonald's). Nejčtenější odpovědi byli OBČAS - to odpovědělo 52 % chlapců, 50% dívek ze SOU a 32 % chlapců a 50 % dívek ze SZŠ. Druhou nejvíce používanou odpovědí byla odpověď VŮBEC – Toto potvrdilo 37 % chlapců, 46 % dívek ze SOU, 26% chlapců a 38% dívek ze SZŠ.

Na hladině významnosti $\alpha = 0.05$, byla testována nulová hypotéza H_0 : „60 % žáků si myslí, že návštěva fastfoodu patří k životnímu stylu“. Z výsledku χ^2 -testu dobré shody ($p - \text{hodnota} = 3.55 \times 10^{-34}$) plyne, že existuje statisticky významný rozdíl mezi pozorovanými a očekávanými četnostmi. Nulovou hypotézu tedy zamítáme, **méně než 60 % žáků si myslí, že návštěva fastfoodu patří k životnímu stylu.**

Tento dílčí výzkumný cíl, tato výzkumná otázka byla ověřena, tento předpoklad se nepotvrdil.

Předpoklad se nepotvrdil. OBČAS navštěvuje Fast food 32-52 % žáků obou škol. Rozdíl mezi chlapci je 20 % ve prospěch chlapců ze SOU Toužim a 0 % dívek shodně z obou škol. VŮBEC nenavštěvuje Fast food 26-46 % žáků obou škol. Rozdíl mezi chlapci je 11 % ve prospěch chlapců ze SOU Toužim a 8 % dívek ze SOU. Významnou úlohu v tom pravděpodobně hraje osvěta v rodině, ve škole, v médiích. Žáci si uvědomují, že stravování ve fastfoodu nepatří mezi nejzdravější způsob života. Pokrmy obsahují jednoduché sacharidy a tuky, cholesterol a sůl. Pokrmy jsou také velmi drahé a žáci nemají peníze na jeho pravidelnou konzumaci. Dalším kritériem může být také fakt, že v okolí SOU Toužim žádný fast food není. Proto ho žáci navštěvují pouze občas, nebo vůbec. Problém by mohl být ve větších městech. Ale z odpovědi chlapců a dívek ze SZŠ, tak i ze SOU, vyplývá, že stravování ve fastfoodech nepatří k jejich životnímu stylu.

Dílčí výzkumný cíl č. 5: Zjistit, zda žáci dodržují pitný režim po celý den.

Výzkumná otázka č. 5: Dodržují žáci pitný režim po celý den?

Předpoklad č. 5: Maximálně 50 % žáků dodržuje pitný režim po celý den.

K vyhodnocení pátého předpokladu byly porovnávány otázky č. 16 („Dodržuješ pitný režim po celý den?“) a č. 17 („Jaké množství tekutin vypiješ denně?“) Ze SOU Toužim odpovědělo 67 % chlapců, 66 % dívek, že dodržují pitný režim po celý den. Ze SZŠ to bylo 70 % chlapců a 80 % dívek. V další části této otázky žáci, kteří uvedli ANO (dodržují pitný režim), zaškrtovali 3 nejoblíbenější nápoje. Nejvíce zastoupeny byla voda, ochucená minerální voda a čaj. Otázka č. 17 („Jaké množství tekutin vypiješ denně?“) měla prokázat, kolik litrů tekutin respondenti vypijí denně. Nejčastější odpovědi byly 1-2 litry denně. Takto odpovídalo 43 % chlapců, 48 % dívek ze SOU a 46 % chlapců a 34 % dívek ze SZŠ.

Na hladině významnosti $\alpha = 0.05$, byla testována nulová hypotéza H_0 : „50 % žáků dodržuje pitný režim po celý den“. Z výsledku χ^2 -testu dobré shody ($p - \text{hodnota} = 4.17 \times 10^{-9}$) plyne, že existuje statisticky významný rozdíl mezi pozorovanými a očekávanými četnostmi. Nulovou hypotézu tedy zamítáme, **více než 50 % žáků dodržuje pitný režim po celý den. Tento dílčí výzkumný cíl, tato výzkumná otázka byla ověřena, tento předpoklad se nepotvrdil.**

Předpoklad se nepotvrdil, což je velmi potěšující informace. 66-80 % žáků obou škol uvedlo, že dodržují pitný režim po celý den. Rozdíl mezi chlapci kteří dodržují pitný režim je 3 % ve prospěch chlapců ze SZŠ a 14 % dívek taktéž ze SZŠ.

Z toho mohu usuzovat, že si žáci v dnešní době uvědomují, že součástí zdravé výživy je i pitný režim, který se musí dodržovat. Pitný režim je velmi individuální. Každý vypije tolik, kolik potřebuje. Podle kilogramů, věku a sportovní aktivitě. Výzkumem bylo zjištěno, že žáci dávají největší přednost vodě před slazenými nápoji. I přesto, je ale mnoho žáků, kteří sice o problému obezity a dalších nemocí ví, ale stejně pijí převážně slazené nápoje. Ve školách, v rodině jsou žáci vedeni ke zdravému životnímu stylu. Bohužel vliv médií a reklamy je silnější a žáci neodolají lákavé reklamě na zaručeně výbornou limonádu.

Dílčí výzkumný cíl č. 6: Zjistit, zda se žáci věnují pohybovým aktivitám alespoň 1-2 hodiny týdně.

Výzkumná otázka č. 6: Věnují se žáci pohybovým aktivitám alespoň 1-2 hodiny týdně?

Předpoklad č. 6: Maximálně 60 % žáků se věnuje pohybové aktivitě alespoň 1-2 hodiny týdně.

Tento předpoklad byl vyhodnocen otázkou č. 19 („Kolik hodin sportuješ týdně?“). Výzkumem bylo zjištěno, že se pohybovým aktivitám 1-2 hodiny týdně věnuje 30 % chlapců, 30 % dívek ze SOU a 4 % chlapců a 38 % dívek ze SZŠ. 3-4 hodiny týdně sportuje 35 % chlapců ze SOU, 28 % chlapců ze SZŠ, 32 % dívek ze SOU a 32 % dívek ze SZŠ a více než 5 hodin týdně sportuje 20 % chlapců ze SOU, 34 % chlapců ze SZŠ, 6 % dívek ze SOU a 14 % dívek ze SZŠ.

Nejčastější sportovní aktivity respondentů: běh, basket, fotbal, aerobic, posilování, in-line brusle, kolo, zumba, chůze, nohejbal, workout, tenis, jízda na koni, cvičení při TV, cvičení doma, pobyt venku podle ročního období.

Na hladině významnosti $\alpha = 0.05$, byla testována nulová hypotéza H_0 : „60 % žáků se věnuje pohybové aktivitě alespoň 1 až 2 hodiny týdně“. Z výsledku χ^2 -testu dobré shody ($p - \text{hodnota} = 9.32 \times 10^{-6}$) plyne, že existuje statisticky významný rozdíl mezi pozorovanými a očekávanými četnostmi. Nulovou hypotézu tedy zamítáme, **více než 60 % žáků, se věnuje pohybové aktivitě alespoň 1 až 2 hodiny týdně.**

Tento dílčí výzkumný cíl, tato výzkumná otázka byla ověřena, tento předpoklad se nepotvrdil.

Toto zjištění je velice překvapující, protože z výzkumu vyplývá, že se pohybové aktivitě věnuje více než 60 % žáků, tudíž více, než byl předpoklad, což vede k pozitivnímu dopadu na zdraví žáků. 4-30 % chlapců z obou škol sportuje 1-2 hodiny týdně. Což je, 6 % ve prospěch chlapců ze SOU. U dívek je to 30-38 %, 8 % ve prospěch dívek ze SZŠ. 3-4 h týdně sportuje, 35 % chlapců ze SOU a 28 % chlapců ze SZŠ. U dívek je to shodně po 32 %. Více než 5h týdně sportuje, 20 % chlapců ze SOU a 34 % chlapců ze SZŠ. Což je 14 % ve prospěch chlapců ze SZŠ. U dívek je to 6-14 %, což je 8% ve prospěch dívek ze SZŠ. Výzkum prokázal zajímavé zjištění, že se pohybové aktivitě věnuje více než 60% žáků, opět více, než byl předpoklad. Můžeme z toho výsledku usuzovat, že si respondenti uvědomují, že sport je jedna z hlavních aktivit zdravého životního stylu a zaručuje celkové zlepšení zdravotní kondice organismu.

V otázce č. 18 („Věnuješ se ve svém volném čase pohybové aktivitě?“). Respondenti, kteří uvedli ANO - 76 % chlapců, 72 % dívek ze SOU, 54 % chlapců a 74 % dívek ze SZŠ. Na pohybovou aktivitu byla zaměřena také otázka č. 20 („Raději čas trávím u televize, nebo počítače, než u sportu?“). NE – odpovědělo 65 % chlapců, 66 % dívek ze SOU, 64 % chlapců a 58 % ze SZŠ. Toto šetření naštěstí ukázalo, že respondenti raději tráví volný čas sportem. V otázce č. 21 („Zaškrtni alespoň maximálně 3 důvody, které tě vedou k pohybovým aktivitám?“). Respondenti uváděli nejčastěji: vypadat lépe, odreagování, relaxace, sportovat s kamarády, snížit váhu, potěšit rodiče a jiné důvody: pobyt venku, být lepší kvůli přítelkyni, z nudy, fotbal za tým, vyrýsovat svalstvo, být s holkami.

Dílčí výzkumný cíl č. 7: Zjistit, odkud získávají žáci informace o zdravém životním stylu.

Výzkumná otázka č. 7: Převažují informace o zdravém životním stylu od učitelů oproti ostatním zdrojům?

Předpoklad č. 7: Minimálně 80 % žáků z obou škol má od učitelů dostačující informace o zdravém životním stylu.

Pro vyhodnocení posledního sedmého předpokladu byly vyhodnoceny tyto otázky č. 24 („Informace o zdravém životním stylu získávám...“), otázka č. 25 („Myslím, že bych mohl/a

změnit svůj životní styl?“) a otázka č. 23 („Co pro tebe znamená zdravý životní styl současnosti?“) č. 24 – Informace o zdravém životním stylu od učitelů získalo 43 % chlapců, 12 % dívek ze SOU, 12 % chlapců a 24 % dívek ze SZŠ.

Na hladině významnosti $\alpha = 0.05$, byla testována nulová hypotéza H_0 : „80 % žáků z obou škol má od učitelů dostačující informace o zdravém životním stylu“. Z výsledku χ^2 -testu dobré shody ($p - \text{hodnota} = 3.11 \times 10^{-90}$) plyne, že existuje statisticky významný rozdíl mezi pozorovanými a očekávanými četnostmi. Nulovou hypotézu tedy zamítáme, **méně než 80 % má od učitelů dostačující informace o zdravém životním stylu.**

Tento dílčí výzkumný cíl, tato výzkumná otázka byla ověřena, tento předpoklad se nepotvrdil.

Výsledek této části výzkumu je velice alarmující. 12-43 % žáků obou škol uvedlo, že nezískávají informace o zdravém životním stylu nejvíce od učitelů, ale z médií, následně od rodičů a od přátel. Rozdíl mezi chlapci, kteří získávají informace od učitelů, je 31 % ve prospěch chlapců ze SOU Toužim a 12 % dívek ze SZŠ. Zde bych navrhovala „Výukový kurz pro žáky o zdravém životním stylu.“ U otázky č. 25, by mohlo svůj životní styl změnit – 65 % chlapců, 72 % dívek ze SOU, 58 % chlapců a 68 % dívek ze SZŠ. Tady se ukázalo velmi vysoké procento žáků, kteří si uvědomují, jakým způsobem mohou svůj životní styl změnit, nebo vylepšit. Toto bylo ověřeno v otázce č. 23, kde žáci odpovídali na otázku, co pro ně znamená zdravý životní styl. Výzkumem bylo zjištěno, že nejvíce respondentů odpovídalo – zdravé potraviny. Takto odpovědělo 20 % chlapců, 22 % dívek ze SOU a 22 % chlapců a 19 % dívek ze SZŠ. Ostatní odpovědi byli celkem vyrovnané – pravidelný pitný režim, nekouřit, nepít alkohol, pohybová aktivita a kvalitní spánek.

Všech sedmi cílů bylo dosaženo, všechny související výzkumné otázky byly ověřeny. Všechny předpoklady jsou přínosnou informací o tom, že žáci SOU Toužim, tak i žáci SZŠ v Karlových Varech mají srovnatelné znalosti v oblasti zdravého životního stylu. I přesto bylo překvapujícím zjištěním, že žáci získávají málo informací o zdravém životním stylu právě od učitelů.

9.6 Výsledky šetření

Při výzkumném šetření bylo zjištěno, že téměř polovina žáků obou škol pravidelně snídá. Žáci obou škol si uvědomují důležitost snídání. Snídaně zvyšuje koncentraci jejich pozornosti a pomáhá překonávat fyzické nároky během vyučování. Při výběru pokrmů při snídáních stále převládá klasická snídaně – pečivo se salámem, pečivo s džemem a medem. Zda žáci konzumují pečivo bílé, či celozrnné nebylo v dotazníku rozlišeno, z čehož mohu usuzovat, že v rámci propagace zdravé výživy volili žáci zdravější celozrnné pečivo. Dále ke snídání žáci uváděli mléčné výrobky a müsli s mlékem. Mléčné výrobky dle výzkumu žáci konzumují nejvíce třikrát týdně v podobě jogurtů, tvarohů, sýrů a žervé. Zde můžeme předpokládat, že si uvědomují, že mléko a mléčné výrobky jsou důležitým zdrojem vápníku, který je potřebný pro růst a vývoj kostí a zubů. Malé procento žáků uvedlo, že mléko nezařazuje do svého jídelníčku. Mohu pouze usuzovat, že jim buď mléko nechutná, nebo mají potíže s trávením mléka, tzv. intoleranci mléčného cukru – laktózy.

Velmi povzbuzující bylo zjištění, že více než polovina žáků nosí do školy svačinu. Svačina je velmi důležitá. Pokud žáci svačinu vynechají, mají větší hlad u oběda i večeře. U svačin žáci nejvíce volili rohlík, chleba, obloženou bagetu, ovoce, zeleninu a jogurt. Toto složení je správné, protože svačiny by měly být nutričně vyvážené s dostatkem ovoce a zeleniny. Ovoce a zelenina je zdrojem vitamínů, minerálních látek a vlákniny. U žáků nedochází k zácpě, při nedostatku vlákniny, nebo únavě při vyučování z nedostatku sacharidů. I ty se v pokrmech musí nacházet pouze v malém množství. Ovoce totiž obsahuje jednoduché sacharidy, má vyšší energetickou hodnotu, ale je stále lepší, než sladká sušenka. Správně žáci zařazují do svého jídelníčku zeleninu pro svou nízkou energetickou hodnotu a pro snadné zasycení.

Výzkumem bylo zjištěno, že pravidelně obědvá více než polovina chlapců a dívek ze SOU. Ze SZŠ obědvá méně než polovina žáků této školy. Žáci SZŠ nemají svojí vlastní jídelnu v areálu školy, proto se stravují různě. Po vyučování dochází do Restaurace Luna, která slouží jako školní stravování. Tato restaurace je ale vzdálena 2 km od školy. Nebo obědvají až doma, nosí si jídlo sebou, navštěvují rychlá občerstvení, nebo neobědvají vůbec. Povzbuzující bylo zjištění, že polovina všech dotazovaných žáků uvedla, že jí pravidelně 5x denně. Žáci si uvědomují, že je důležitá nejen správná skladba jídelníčku, ale také rozvrstvení příjmu energie během celého dne pravidelným stravováním. Tento postupný příjem energie zajišťuje žákům čilost a svěžest. Žáci nejsou unavení, vyčerpaní a nervózní.

Pokud žáci jí méně než 5x denně, nemá jejich organismus dostatek energie a ukládá si energii „na horší časy“, což by mohlo vést u některých žáků k obezitě.

Na otázku, jaké je nejoblíbenější maso uvedli maso drůbeží, hovězí a vepřové. Překvapivě se dostává do oblíbenosti i maso rybí. Což je velice pozitivní, protože strava má být pestrá. Žáci konzumací masa, získávají plnohodnotné bílkoviny a železo, které jsou důležité pro zdravý vývoj a růst. Nejoblíbenější tepelnou úpravu při přípravě pokrmů žáci volili grilování. Dále vaření, pečení, dušení a smažení. U těchto odpovědí se mohu pouze domnívat, zda si žáci uvědomují, co jimi zvolená tepelná úprava představuje.

Zajímavým zjištěním bylo, že návštěva fastfoodu nepatří k životnímu stylu. Ačkoliv někteří žáci rádi navštěvují rychlé občerstvení, tak ale ne pravidelně a většinou ne denně. Zřejmě si uvědomují nezdravost a drahost nabízených pokrmů. U žáků ze SOU, je to ještě dostupnost. Nejbližší fastfood je 35 km daleko.

Pitný režim dodržuje většina žáků. V průměru vypijí 1 – 2 litry tekutin denně. Pozitivním zjištěním bylo, že žáci upouštějí od pití sladkých limonád a dávají stále častěji přednost obyčejné vodě, minerálním vodám a neslazeným čajům.

Příjemným překvapením bylo, že více než polovina respondentů se věnuje sportovním aktivitám více než 1 – 2 hodinu týdně. Žáci nejčastěji uváděli tyto sportovní aktivity – běh, basket, fotbal, aerobic, posilování, in-line brusle, kolo, zumba, workout a další. Důvody, které je vedou, k pohybovým aktivitám jsou – vypadat lépe, trávit volný čas s kamarády, snížit váhu, potěšit rodiče atd.

Velice alarmující bylo zjištění, že žáci získávají více informací o zdravém životním stylu z médií, od rodičů a přátel, než od učitelů, což by se dalo předpokládat. Na otázku, co pro žáky znamená, zdravý životní styl nejčastěji odpovídali, zdravé potraviny, pravidelný pitný režim, pohybová aktivita, kvalitní spánek, nekouřit a nepít alkohol. Vzhledem k těmto zjištěným informacím bych navrhovala a doporučila, již v tomto školním roce pro SOU a SZŠ čtyřhodinový vzdělávací výukový kurz – Zdravý životní styl, zaměřený na zdravou výživu. Výukový kurz by motivoval žáky zábavnou formou k tomu, aby přemýšleli nad svými stravovacími návyky, jídelníčkem, jak bojovat s nadváhou a jak dodržovat pitný režim. Žáci ze SZŠ Karlovy Vary by na výukový kurz přijeli, do SOU Toužim v rámci exkurze naší školy.

Didaktický výstup

Struktura výukového kurzu

Škola: SOU Toužim

Předmět: Potraviny a výživa – obor Kuchař – číšník, 10 žáků

Cílová skupina: 1. ročník

Škola: SZŠ Karlovy Vary

Předmět: Technologie přípravy pokrmů – obor Nutriční asistent, 10 žáků

Výchova ke zdraví – obor Zdravotní asistent, 10 žáků

Cílová skupina: 1. ročník

Realizace výukového kurzu: v měsíci září až říjen

Vzdělávací oblast: Člověk a jeho svět

Tematický okruh: Člověk a jeho zdraví

Téma: Výživa a zdraví

Tematický celek: Zdravé potraviny

Časová dotace: 180 min/4 vyučovací hodiny

Očekávané výstupy: žák:

- Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.
- Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a zdravých potravin a diskutuje o nich.
- Dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí.
- V rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.
- Dokáže rozlišit zdravé a nezdravé potraviny.
- Vybere zdravé potraviny, sestrojí jídelníček.

Cíle: žák:

- Určí pravidla správné výživy samostatně od nejdůležitějšího po méně důležité.
- Dovede popsat alternativní výživové směry.
- Dovede určit civilizační onemocnění spjaté s výživou.
- Rozezná zdravé potraviny od nezdravých, sestrojí jídelníček.
- Získané informace se snaží propojit s praktickým životem.

Kompetence:

Kompetence k učení – žák - získané informace propojuje s novými, učí se zařazovat zdravou výživu a pitný režim, ze získaných vědomostí vyvozuje využití v praktickém životě.

Kompetence komunikativní – žák- vytváří svůj vlastní názor k problematice zdravé výživy a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků a pedagoga.

Kompetence sociální a personální - žák - podporuje postoje k druhým, má k nim úctu, důvěru, toleranci, empatii a vůli ke spolupráci a pomoci, pomocí diskuse a brainstormingu si ukotví vědomosti o zdravém stravování.

Kompetence pracovní – žák – při práci používá pracovní oblečení, zdravotní obuv, nástroje a vybavení, dodržuje osobní a pracovní hygienu, aby nedošlo k poškození zdraví.

Průřezová témata: osobnostní a sociální výchova

Prostředky a podmínky: třída, pomůcky, pracovní listy, IT tabule, papír, tužky

Pedagogická evaluace: autoevaluace žáka, hodnocení učitele pozorováním, zpětnovazebné hodnocení

Kritérium: správnost odpovědí, aktivita, pozornost

Organizační formy výuky: frontální výuka, skupinová výuka

Výukové metody: výklad, diskuse, práce s textem, brainstorming

Obsahová a didaktická analýza v tématu:

1. výuková hodina

Výklad

5 min

- Seznámení, úvod, vysvětlení tématu – Zdravá výživa.
- Rozdělení do skupin po třech žácích.

Aktivizující metoda – kvízem

10 min

- Práce ve trojicích v lavici (kooperace ve trojici).
- Kontrola kvízu a oprava.

Diskuze na danou problematiku - příklady otázek k diskuzi:

10 min

- Co vše si myslíte, že spadá do správné výživy?
- Co vás první napadne, když se řekne zdravá výživa?
- Jíte zdravě nebo nezdravě?
- Víte proč je pro vás důležité jíst zdravě? (odpověď – motivace).
- Jak si myslíte, že je na tom ČR z pohledu zdravé výživy oproti ostatním zemím?

Vysvětlování s případnými dotazy žáků:

5 min

- Definice zdravé výživy obecně.
- Co vše zahrnuje (pitný režim, složky stravy).

Demonstrace:

10 min

Představím žákům na interaktivní tabuli výživovou pyramidu a vysvětlím, proč jim ji ukazuji.

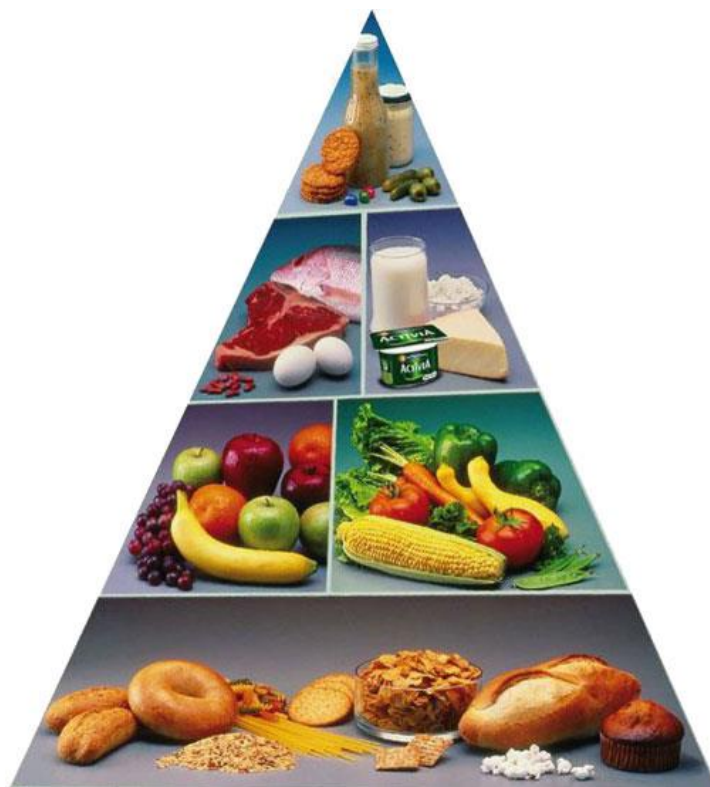
- Žáci si představí, kolik čeho denně asi sní a uvědomí si, jestli je to dobře, nebo ne.
- Překreslení pyramidy do sešitu.
- Motivace – podle této pyramidy si můžeme zkontrolovat, jestli dodržujete to, co je tu nakreslené a napsané nebo ne.

- Dodržují vaši rodiče nebo sourozenci a popřípadě se s nimi o tom můžete doma pobavit.

Diskuse: bude sloužit jako shrnutí probraného učiva

5 min

- Co vše si z dnešní hodiny pamatujete?
- Dokázal by mi někdo říct a popsat, co je (zdravá a nezdravá výživa, pitný režim, výživová pyramida)?



Obrázek č. 2 - Zdroj: www.pestryjidelnicek.cz [online], 2016

Pracovní list: Zdravé potraviny

1. Přiřaď názvy ke skupinám potravin.

.....
chleba	šunka	mrkev
rohlík	poličan	paprika
houska	párky	rajče
.....
jablko	hrách	jogurt
mandarinka	fazole	mléčné výrobky
třešně	čočka	sýr

2. Zakroužkuj potraviny, které jsou zdravé, škrtni nezdravé potraviny a nápoje.

zelenina	tučné pokrmy		
alkohol	těstoviny		
sladkosti	celozrnné pečivo		
ovoce	uzeniny	ryby	brambory
luštěniny	čokoláda		
rýže	energetické nápoje	smažené pokrmy	
sladké limonády	mléčné výrobky		
obiloviny	zrnková káva	coca-cola	

3. Tohle je tvůj nákupní košík. Zkus do něj nakoupit zdravé potraviny a nápoje na celodenní školní výlet. (napiš zdravé potraviny a nápoje do košíku)



4. Přeškrtni v tabulce nezdravé nápoje.

Vodka	Pitná voda	Sladké limonády	Pivo
Coca-cola	Mattoni	Džus	Voda se šťávou
Ovocný čaj nesladký	Energy drink	Užitková voda	Fanta
Tonik	Voda s citronem	Rum	Horká čokoláda

2. výuková hodina

Výklad

5 min

- Vysvětlení tématu – Sestavení jídelníčku.
- Rozdělení do skupin po pěti žácích.

Brainstorming

15 min

učitel:

- Navodí vhodnou atmosféru pro dané téma – Sestavení jídelníčku.
- Pomocí braistormingu, zmapuje informace, které žáci k této problematice znají.
- Učitel nápady zapisuje na tabuli.
- Případné nejasnosti nebo nesprávné informace ihned koriguje, ale nekritizuje.

žáci:

- Se seznámí s tématem.
- Jsou seznámeni s braistormingem.
- Začínají vykřikovat nápady na vhodné pokrmy do jídelníčku, učitel je zapisuje na tabuli.
- Každý žák vymyslí nějaký nápad, z kterých se později vyberou rozumné pojmy.

Samostatná práce

15 min

- Každý žák napíše na papír svůj týdenní jídelníček.
- Žáci zapisují všechno, co snědli a vypili.

Diskuse na danou problematiku – příklady otázek k diskusi:

10 min

- Co vše si myslíte o vašem týdenním jídelníčku? Jíte zdravě, nebo nezdravě?

- Máte v jídelníčku zastoupeny různé druhy mas?
- Jíte často mléčné výrobky?
- Preferujete ve stravě ovoce a zeleninu?
- Objevují se ve vašem jídelníčku smažené pokrmy?
- Zjistili jste, že máte větší spotřebu sladkostí?

3. výuková hodina

Žáci ze SOU Toužim a žáci ze SZŠ Karlovy Vary se přesunou ze školní budovy do budovy odborného výcviku, kde bude následovat výuková hodina v zahradnictví u oboru Zahradník, který se také v SOU Toužim, vyučuje.

Výklad

5 min

- Vysvětlení tématu – sklizeň ovoce a zeleniny, kterou později použijí do svých pokrmů.
- 3 skupiny po deseti žácích.

Předvádění a pozorování

10 min

Učitelka odborného výcviku oboru Zahradník žákům nejdříve na školní zahradě předvede, jakým způsobem budou sklízet různé druhy ovoce a zeleniny, které později použijí do svých pokrmů.

Napodobování

20 min

Žáci budou napodobovat učitelku odborného výcviku. Postupně si do svých košíků natrhají jablka, hrušky a švestky. Vykopají brambory, vytrhají mrkev, petržel a

celer. Utrhnou cuketu, dýni, lilek, patizon, řepu, rajčata, okurky, hlávkový salát a pažitku s petželkou. Ovoce a zeleninu očistí a umyjí.

Diskuse

10 min

Dokážete rozdělit ovoce a zeleninu?

- Umíte popsat rozdělení ovoce a vyjmenovat příklady (jádrové, peckové, bobulovité a lesní plody, citrusové, skořápkové a importované).
- Umíte popsat rozdělení zeleniny? Uveďte příklady (kořenová, plodová, listová, košťálová, cibulová, lahůdková a ostatní).

4. výuková hodina

Žáci ze SOU Toužim a žáci ze SZŠ Karlovy Vary se přesunou z odborného výcviku oboru Zahradník, do cvičné restaurace a cvičné kuchyně, kde bude probíhat výuková hodina pod dozorem učitelů odborného výcviku oboru Kuchař – číšník.

Výklad

5 min

Vysvětlení tématu – použití ovoce a zeleniny, kterou si žáci sami sklidili a později použijí do svých pokrmů.

- 3 skupiny po 10 žácích si vylosují pokrm, který budou připravovat (1 skupina bude připravovat dýňovou polévku, 2 skupina grilovanou zeleninu s vařenými brambory, sypané pažitkou – obě skupiny budou pracovat ve cvičné kuchyni SOU Toužim pod dohledem učitele odborného výcviku. 3 skupina bude flambovat ovoce pod dohledem paní učitelky – odborného výcviku ve cvičné restauraci SOU Toužim).

Instruktaž

5 min

Slovní instruktaží, budou žákům vysvětleny všechny činnosti a technologické postupy, podle toho, co která skupina bude připravovat za pokrm. Instruktaž bude dále doprovázena předvedením kuchařského a číšnického vybavení, flambovacího vozíku a dále poučení o hygienických předpisech a bezpečnosti práce.

Pracovní činnosti – napodobování

25 min

Žáci budou:

- Samostatně pracovat pod dohledem učitelů a budou připravovat vylosovaný pokrm.
- Respektovat přijatá pravidla práce ve skupinkách.
- Naučí se vzájemné pomoci a komunikaci během přípravy pokrmů.
- Naučí se technologický postup pokrmů.

Prezentace a hodnocení

10 min

- Žáci prezentují své pokrmy, obhájí je, vysvětlí, proč se tyto pokrmy hodí do jídelníčku zdravé výživy, co by mohli příště udělat lépe.
- Žáci ohodnotí ostatní spolužáky i samy sebe.
- Učitel, ohodnotí jak postup práce samostatných skupin,

tak vzájemnou spolupráci a pomoc při přípravě pokrmů.

10 Závěr

Diplomová práce *„Proměna české kuchyně z dob Magdaleny Dobromily Rettigové po současné trendy zdravého životního stylu“* se zabývala proměnou stravování od 18. - 19. století až po současnost. Vysvětluje, jakým způsobem se stravování a životní styl vyvíjel.

Práce byla rozdělena do dvou částí. V teoretické je kapitola o *„Magdaleně Dobromile Rettigové“*, o jejím dětství, manželství, životě, vaření a sepsání knihy *„Domácí kuchařka, aneb pojednání o masitých a postních pokrmech pro dcerky české a moravské“*, která se tolik proslavila. V této kuchařce Magdalena Dobromila Rettigová vysvětluje, jakým způsobem mají mladé dívky, manželky a hospodyně vařit pokrmy, aby měly správnou chuť, vzhled a vůni. Vyzdvihuje správnost poměru surovin, technologické postupy a odpovídající tepelné úpravy. Kapitola *„Charakteristika české kuchyně z dob Magdaleny Dobromily Rettigové (18. - 19. stol.)“* vysvětluje uchování potravin, skladbu jídelníčku v té době. Popisuje základní potraviny, z kterých se dříve vařilo. Dále stravovací návyky a s nimi spojené zdravotní potíže. Také je zde popsáno společenské chování u stolu. V kapitole *„Změny ve stravování po roce 1800“* je popsána proměna kuchyně, změny skladby potravin po současnost, uchovatelnost potravin, pitný režim, školní stravování, až po zdravý životní styl. Kapitola *„Denní energetický příjem“* rozebírá problematiku nesprávné výživy a stravování, která může způsobit obezitu, anorexii a bulimii. V poslední kapitole teoretické části *„Nové směry ve stravování“* jsou popsány bylinky v kuchyni, naklíčená semena, jedlé květy a oblíbené výživové směry, které jsou v dnešní době tolik populární. Na konci poslední kapitoly je zmínka o Mcdonalizaci a Glokalizaci společnosti a jejich vlivu na současnou populaci.

V empirické části byly vymezeny cíle, výzkumné otázky, předpoklady a metodika práce. Výzkum byl realizován pomocí dotazníků ve Středním odborném učilišti Toužim a Střední zdravotnické škole a Vyšší odborné škole zdravotnické v Karlových Varech. Cílem práce bylo zjistit, jak žáci obou škol chápou zdravý životní styl dnešní doby a jak vypadá jejich celodenní stravování. K výzkumu byly vybrány dvě různé školy, které se obě zabývají zdravou výživou a zdravým životním stylem, ale každá z jiného hlediska. Při šetření byly sledovány a pozorovány rozdílné postoje těchto žáků ke zdravému životnímu stylu. Výzkumného šetření se zúčastnili chlapci a dívky z obou škol ve věku 15-18 let. Ve výsledcích nebyl zjištěn žádný významný rozdíl ani při hodnocení z hlediska pohlaví,

kde se dalo předpokládat, že výsledky budou odlišné. Dokonce žádný velký rozdíl nebyl shledán ani mezi školami. Kdy, jedna se nachází na malém městě a druhá ve městě velkém. Výsledky dotazníků byly pro přehlednost zpracovány do grafů, uvedeny v procentech a slovně okomentovány. Z výsledků šetření vyplývá, že se žáci nestravují přesně podle doporučení zdravé výživy, ale i přesto výsledek výzkumu není alarmující. Zde také mohou hrát důležitou roli rodiče. Neinformovanost rodičů o správné výživě, může žáky zdravotně pozměnit. Především neznalostí správného a zdravého složení stravy a podceňování možných zdravotních následků žáka ve stále probíhajícím vývinu. Způsob stravování je samozřejmě i věcí sociálního statutu rodiny, kdy jsou rodiče nuceni vybírat levnější potraviny a obsahové látky a kvalita, tak zůstávají z důvodů cenové dostupnosti potraviny, bez povšimnutí.

Při výzkumném šetření bylo zjištěno, že téměř polovina žáků, kteří se zúčastnili šetření, pravidelně snídá a svačí. Nejčastějším pokrmem bylo pečivo se salámem, s džemem, mléčné výrobky, müsli, ovoce a zelenina. Výběr potravin na snídani a svačiny je nutričně vyvážený. Pravidelně obědvá víc, než polovina dívek a chlapců ze SOU Toužim, protože mají školní jídelnu v areálu školy, na rozdíl od žáků ze SZŠ, kteří školní jídelnu nemají. Proto obědvá méně, než polovina všech žáků. Žáci uvedli, že jí pravidelně 5 krát denně. Z masa nejvíce preferovali maso drůbeží, hovězí, vepřové a rybi. Nejčastější úprava pokrmů je grilování, vaření, pečení, dušení a smažení. Návštěva fastfoodu nepatří u žáků k životnímu stylu. Někteří žáci fastfood rádi navštěvují, ale ne pravidelně. Při pitném režimu vypije většina žáků 1 – 2 l tekutin denně. Od pití sladkých limonád přechází k pití obyčejné vody a neslazeným minerálními vodami. Povzbuzující je, že se více než polovina žáků obou škol věnuje sportovním aktivitám více než 1 – 2h denně a využívají k tomu různé druhy sportů. Výsledky výzkumu jasně dokládají, že žáci obou škol mají srovnatelné znalosti v oblasti životního stylu. Tím, že žáci uvedli, že mají méně informací o zdravém životním stylu od učitelů, jasně ukazují, že si přejí změnu. Vyjádřili tím potřebu získat více informací ve škole. Proto byl doporučen a navržen výukový kurz, který by zajistil zážitkovou formou získat potřebné, chybějící znalosti. Výukový kurz by měl vzdělávací, ale hlavně výchovný charakter. Získané informace by žáci propojili s praktickými ukázkami. Připravené pokrmy budou odprezentovány ostatním spolužákům a učitelům. Zdravý životní styl není pouze modernou dnešní doby, ale můžeme se ohlédnout do minulosti a porovnat způsob života, stravování a zamyslet se, co nám nová doba dala a co vzala.

11 Seznam použitých informačních zdrojů

1. AUTRATA, František Václav. 1948. *M. D. Rettigová*. Brno: Družstvo Moravského kol. spisovatelů. 66 s. Bez ISBN.
2. BÁRTOVÁ, Lidka. 1997. *Velké ženy české*. Praha: X- Egem. 181 s. ISBN 80-7199-020-5.
3. BERANOVÁ, Magdalena. 2001. *Tradiční české kuchařky. Jak se vařilo před M. D. Rettigovou*. Praha: Nakladatelství Libri. 279 s. ISBN 80-7277-075-6.
4. BŘEZKOVÁ, Veronika, POSLUŠNÁ Kamila a POKORNÁ Jitka. 2011. *Rychlé a zdravé večeře pro školáky: [120 jednoduchých receptů podle ročních období]*. Brno: Computer Press. 136 s. ISBN 978-80-251-3153-4.
5. CARR-GREGG, Michael a SHALE Erin. 2010. *Pubertáci a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících*. Praha: Portál. Rádci pro rodiče a vychovatele. 200 s. ISBN 978-80-7367-662-9.
6. CLARKOVÁ, Nancy. 2000. *Sportovní výživa*. Praha: Grada Publishing. 266 s. ISBN 80-247-9047-5.
7. ČELEDOVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada. 128 s. ISBN 978-802-4732-138.
8. ČEVELA, Rostislav, ČELEDOVÁ, Libuše a DOLANSKÝ, Hynek. 2009. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada. 112. s. ISBN 978-80-247-2860-5.
9. DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, s.r.o. 237 s. Vysokoškolské učebnice. ISBN 978-80-7380-123-6.
10. FIALOVÁ, Jana. 2012. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. Brno: Barrister & Principal. 140 s. ISBN 978-80-87474-55-6.
11. FOŘT, Petr. 2004. *Stop dětské obezitě: co vědět, aby nebylo pozdě*. V Praze: Ikar. 206 s. ISBN 80-249-0418-7.
12. FOŘT, Petr. 2005. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada Publishing. 184 s. ISBN 80-247-1057-9.
13. FRAŇKOVÁ, Slávka, PAŘÍZKOVÁ, Jana a MALICHOVÁ, Eva. 2013. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum. 302 s. ISBN 978-80-246-2247-7.

14. FRAŇKOVÁ, Slávka, PAŘÍZKOVÁ, Jana a ODEHNAL, Jiří. 2000. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio spol. s.r.o. 200 s. ISBN 80-86009-32-7.
15. FREEDMAN, Paul. 2008. *Jídlo: dějiny chuti*. Praha: Mladá fronta. 368 s. ISBN 978-80-24-1847-0.
16. GIDDENS, Anthony. 1999. *Sociologie*. Praha: Argo. 596 s. ISBN 80-7203-124-4.
17. HARRINGTON, Austin. a kol. 2006. *Moderní sociální teorie: Základní témata a myšlenkové proudy*. Praha: Portál. 496 s. ISBN 80-7367-093-3.
18. HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. 2009. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. 774 s. ISBN 978-80-7367-569-1.
19. HAVLÍNOVÁ, Miluše, VENCÁLKOVÁ, Eliška. 2006. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál. 224 s. ISBN 80-7367-061.
20. IRECEPTÁŘ. *Jak připravit výluh ze stvie a jak s ní zdravě sladit*. [online]. [cit. 2016-04-05]. Dostupné z <http://www.ireceptar.cz/zdravi/jak-pripravit-vyluh-ze-stvie-a-jak-s-ni-zdrave-sladit-pri-peceni/>.
21. JELÍNEK, Martin. 2010. *Mámo, táto, nezabíjejte mě!: učme své děti správně se stravovat*. Havířov: Info Press. 108 s. ISBN 978-80-903746-1-4.
22. JOHANIDES, Josef. 1995. *Magdalena Dobromila Rettigová*. Rychnov nad Kněžnou: Melantrich ve spolupráci s Městskými úřady v Rychnově nad Kněžnou, Litomyšli, Ústí nad Orlicí a Přeloučí. 361 s. ISBN 80-901757-2-4.
23. KALORICKÉ HODNOTY POTRAVIN. *Kalorické hodnoty potravin*. [online]. [cit. 2016-10-27]. Dostupné z <http://www.kaloricke-hodnoty-potravin.cz/fast-food>.
24. KLESCHT, Vladimír, HRNČIŘÍKOVÁ Iva a MANDELOVÁ Lucie. 2006. *Éčka v potravinách*. Brno: Computer Press. 108 s. ISBN 80-251-1292-6.
25. KNIHOVÁ, Ladislava. *Glokalizace není překlep aneb Mysli globálně, jednej lokálně*. Education Online 20011 [online]. [cit. 2016-07-24]. Dostupné z <http://educationonline.cz/index.php/clanky/clanky-v-cestine/80-glokalizace-neni-preklep-aneb-mysli-globalne-jednej-lokalnettp://www.starbuckscoffee.cz/about-us/starbucks-in-czech>.
26. KOPEC, Karel. 2010. *Zelenina ve výživě člověka*. Praha: Grada. 168 s. ISBN 9788024728452.
27. KOTULÁN, Jaroslav. a kol. 2005. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. Brno: MU. 258 s. ISBN 80-210-3844-6.

28. KROLUPPEROVÁ, Daniela. 2006. *Magdalena Dobromila Rettigová: tajný deník její schovanky*. Praha: Albatros. 102 s. ISBN 80-00-01854-3.
29. KUNOVÁ, Václava. 2009. *Obezita. Dieta pro zdravé hubnutí*. Praha: Forsapi. 100 s. ISBN 978-80-87250-04-4.
30. KUNOVÁ, Václava. 2011. *Zdravá výživa*. Praha: Grada. 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0.
31. KUTNAR, František. 2005. *Malé dějiny brambor*. Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov. 216 s. ISBN 80-86559-30-0.
32. LAMSCHOVÁ, Petra a HAVLÍČEK, Petr. 2010. *Jídlo jako životní styl: 7 sekcí, 100 otázek, odpovědí a receptů*. Praha: Mladá fronta. 192 s. ISBN 978-80-204-2154-8.
33. LAMSCHOVÁ, Petra a HAVLÍČEK, Petr. 2012. *Jídlo jako životní styl II.: 7 sekcí, 70 otázek a 70 receptů*. Praha: Mladá fronta. 244 s. ISBN 978-80-204-2625-3.
34. LAMSCHOVÁ, Petra a HAVLÍČEK, Petr. 2014. *Jídlo jako životní styl III.: 7 sekcí, aneb naučte se správně jíst*. Praha: Mladá fronta. 200 s. ISBN 978-80-204-3492-0.
35. LENDEROVÁ, Milena, JIRÁNEK, Tomáš a MACKOVÁ, Marie. 2009. *Z dějin české každodennosti: život v 19. století*. Praha: Karolinum. 432 s. ISBN 978-80-246-1683-4.
36. MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ Dagmar. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
37. MÁLKOVÁ, Iva a DOSTÁLOVÁ, Jana. 2012. *Nakupujeme s rozumem Vaříme s chutí*. Praha: Smart Press. 302 s. ISBN 978-80-87049-58-7.
38. MARÁDOVÁ, Eva. 2000. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl I*. Praha: Fortuna. 143 s. ISBN 80-7168-712-2.
39. MARÁDOVÁ, Eva, STŘEDA Leoš a ZIMA Tomáš. 2010. *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. 111 s. ISBN 9788072904808.
40. METZ, Reinhold. 2008. *Restaurace a host*. Praha: Europa – Sobotáles. 606 s. ISBN 978-80-86706-18-4.
41. MTE. *Stravování*. [online]. [cit. 2016-11-14] Dostupné z <http://www.mte.cz/stravovani-kolik-jidla>.
42. MEZINÁRODNÍ STUDIE. *Mezinárodní studie*. [online]. [cit. 2016-11-17]. Dostupné z http://www.mzcr.cz/dokumenty/mezinarodni-studie-bohuzel-poukazala-na-spatny-zivotni-styl-deti-a-skolaku-_6442_2501_1.html.

43. MŠMT. *Školní stravování*. [online]. [cit. 2016-11-16]. Dostupné z <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolni-stravovani>.
44. NEJEDLÝ, Zdeněk. 1978. *Osudová setkání*. Hradec Králové: Kruh. 198 s. Bez ISBN.
45. NÚV - Národní ústav pro vzdělávání. *Metodický portál RVP* [online]. 2011 – 2014 [cit. 2016-01-18]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/ramcove-vzdelavaci-programy/rvp-os-Česko>.
46. PAVLOVCOVÁ, Hana. 2000. *Stoletá kuchařka*. Pardubice: Filip Trend Publishing. 270 s. ISBN 80-86282-04-X.
47. PLÁNIČKOVÁ, Vojtěška. 1925. *Magdalena Dobromila Rettigová*. Litomyšl: Spolek paní a dívek. 89 s. Bez ISBN.
48. REYMOND, William. 2008. *Jedy: víme, co jíme? : obezita, nemoci, nezdravá strava*. Praha: Levné knihy. 338 s. ISBN 978-80-7309-683-0.
49. RETTIGOVÁ, Magdalena Dobromila. 1986. *Domácí kuchařka: spolu s ukázkami z beletristického díla M. D. Rettigové a čtením o její osobnosti*. Praha: Odeon. 558 s. Bez ISBN.
50. RETTIGOVÁ, Magdalena Dobromila. 1939. *Životopis mládí M. D. Rettigové*. Litomyšl: Augusta. 112 s. Bez ISBN.
51. RITZER, George. 1996. *Mcdonaldizace společnosti: výzkum měnící se povahy soudobého společenského života*. Věra Topilová. Praha: Academia. 176 s. ISBN 80-200-1075-0.
52. ŘEKNI NE DROGÁM. *Drogová situace*. [online]. [cit. 2016-05-27]. Dostupné z <http://rekninedrogam.cz/drogova-situace>.
53. SABINA, Karel. 1912. *Články literárně dějepisné: Studie literární I*. Praha: Jan Laichter. 491 s. Bez ISBN.
54. STÁTNÍ ZDRAVOTNICKÝ ÚSTAV. *Podpora zdraví, nadváha a obezita*. [online]. [cit. 2016-02-18]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/nadvaha-a-obezita-1>.
55. STÁTNÍ ZDRAVOTNICKÝ ÚSTAV. *Program Škola podporující zdraví*. [online]. [cit. 2016-05-27]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>.
56. SUŠA, Oleg. 2010. *Globalizace v sociálních souvislostech současnosti: diagnóza a analýza*. Praha: Filosofia. 352 s. ISBN 978-80-7007-320-9.
57. ŠMIKMÁTOROVÁ, Pavla. 2014. *Víš, co jíš?: dětská kuchařka bez nebezpečných éček a chemie*. Brno: CPress. 96 s. ISBN 978-80-264-0507-8.
58. VRABEC, Vilém. 2015. *Velká česká kuchařka*. Praha: Ottovo nakladatelství. 246 s. ISBN 987-80-7451-398-5.

59. VRCHLICKÁ, Eva. 1988. *Dětství a mládí s Vrchlickým*. Praha: Československý spisovatel. 411 s. Bez ISBN.
60. VYHLÁŠKA č. 107/2005 Sb. *Výhláška o školním stravování*. [online]. [cit. 2016-11-18] In: Sbírka zákonů. 8.3. 2005 ISSN 1211 - 1244. Dostupné z <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-107>.
61. ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie. 1997. *Chuťový místopis*. Praha: Dita. 192 s. ISBN 80-85926-16-4.
62. ZDRAVÁ 5. *Co je Zdravá 5*. [online]. [cit. 2016-02-16]. Dostupné z <http://www.zdrava5.cz/co-je-z5>.
63. ZDRAVÁ ABECEDA. *Zdravá abeceda*. [online]. [cit. 2016-02-15]. Dostupné z <http://www.zdrava-abeceda.cz/>.
64. ZDRAVÍ 2020 Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. *Správná výživa a stravovací návyky populace*. [online]. [cit. 2016-11-17]. Dostupné z [http://www.mzcr.cz/Admin/_upload/files/5/akční plány - - přílohy/AP 02a správná výživa a stravovací návyky populace.pdf](http://www.mzcr.cz/Admin/_upload/files/5/akční_plány_-_přílohy/AP_02a_správná_výživa_a_stravovací_návyky_populace.pdf).
65. ZDRAVOTNICTVÍ. *Vliv rodinného prostředí na zdravý životní styl a compliance*. [online]. [cit. 2016-01-11]. Dostupné z <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/vliv-rodinneho-prostredi-na-zdravy-zivotni-styl-a-compliance-456626>).
66. ZÍBRT, Čeněk. 2012. *Staročeské umění kuchařské*. Praha: Dauphin. 670 s. ISBN 978-80-7272-354-6.

12 Seznam příloh

Příloha č. 1: Vzor nevyplněného dotazníku

Příloha č. 2: Ukázka vyplněného dotazníku žákem SOU

Příloha č. 3: Ukázka vyplněného dotazníku žákem SZŠ

Příloha č. 4: Ukázka receptů M. D. Rettigové

Příloha č. 5: Slovníček M. D. Rettigové

Příloha č. 6: Tabulka měř a vah M. D. Rettigové

Příloha č. 7: Kalorické hodnoty pokrmů ve Fast foodu

Příloha č. 8: Potravinová pyramida

Příloha č. 1: Vzor nevyplněného dotazníku

Dotazník

Dobrý den,
jmenuji se Simona Málková. Jsem studentkou 2. ročníku Pedagogické fakulty Karlovy univerzity v Praze. Ráda bych Vás poprosila o vyplnění anonymního dotazníku. Získaná data budou použita pro zpracování v diplomové práci „*Proměna české kuchyně z dob Magdaleny Dobromíry Kraligové po současné tendry zdravého žitního stylu*“. Prosím o úplné a pravdivé vyplnění.
Děkuji za spolupráci.
Instrukce: U jednotlivých otázek zakroužkujte jednu odpověď, není-li u otázky uvedeno jinak.

Škola: Datum:
Věk: Pohlaví: muž – žena

1. Jídlo, které jíš, je podle tvého názoru...
a) zdravé c) nezdavé
b) zdravé, ale ne vždy d) nevím
2. Jak často snídáš?
a) každý den (7 dní v týdnu) d) nikdy nesnídám
b) pouze ve školních dnech e) občas snídám
c) pouze o víkendu f) jen, když mi snídání někdo připraví
3. Pokud snídáš, zakroužkuj maximálně 3 odpovědi.
a) pečivo se salámem f) zelenina
b) pečivo s džemem, medem g) sušenka
c) mléčný výrobek (varoh, jogurt) h) toast
d) mláti s mlékem i) vejce
e) ovoce j) kolač
4. Nosíš do školy svačtinu?
a) ano c) ne
b) spíše ano d) spíše ne
5. K svačině si raději zvolím...
a) ovoce d) brambůrky
b) čokoládovou tyčinku e) jogurt
c) rohlík, chleba f) obloženou bagetu
6. Během dne jím minimálně 1 teplé jídlo.
a) zřídka b) někdy c) vždy
7. Chodíš pravidelně (denne) na obědy?
ANO – NE

Pokud jsi odpověděl/a NE, uveď, jakým způsobem se stravuješ.

8. Kolikrát týdně navštívuješ fastfood – McDonalds?
a) denně c) občas
b) 1-3 krát týdně d) nenavštívuji vůbec
9. Kolikrát denně jíš?
a) jím 3 krát denně c) jím 6 krát denně
b) jím 5 krát denně d) jím 7 krát denně
10. Jak často jíš mléčné výrobky?
a) jednou denně d) jednou za týden
b) dvakrát denně e) nejím mléčné výrobky
c) třikrát do týdne
Pokud jsi zaškrtnl/a, že jíš mléčné výrobky, vypiš jaké
11. Jíš každý den ovoce a zeleninu?
a) ano, konzumuji každý den
b) pouze občas, 2-3 týdně
c) ne, nejím ovoce ani zeleninu
Pokud jsi zaškrtnl/a ANO, napiš, jaké ovoce a zeleninu preferuješ
12. Při výběru masa si vybíráš raději? (zaškrtni maximálně 3)
a) hovězí d) drůbeží
b) telecí e) rybi
c) vepřové f) nejím maso
13. Jaké tepelné úpravy upřednostňuješ? (zaškrtni maximálně 3)
a) vaření d) dušení
b) pečení e) smažení
c) grilování
14. Které potraviny obsahují nejméně tuku?
a) cornflakes s mlékem
b) grilovaný libový kuřecí steak s vařeným bramborem
c) pizza a mléčný koktejl
d) pečena jehněčí kotleta, špenát se smetanou
15. Podle jakých kritérií si vybíráš pokrm?
a) podle vzhledu c) podle životního stylu
b) podle chuti d) náhodně
16. Dodržuješ pitný režim po celý den?
ANO – NE
Pokud si zvolil/a ANO, zaškrtni 3 nejoblíbenější nápoje
a) voda d) ochucená minerální voda
b) coca-cola e) čaj
c) slazené limonády (Fanta, Sprite...) f) energy drink

17. Jaké množství tekutin vypiješ denně?
- do 1 litru
 - 1 – 2 litru
 - 2 – 3 litru
 - více než 3 litru
18. Věnuješ se ve svém volném čase pohybové aktivitě?
- ANO – NE
- Pokud jsi odpověděl/a ANO, uveď jaké.
19. Kolik hodin sportuješ týdně?
- méně než 30 minut týdně
 - 1 – 2 hodiny týdně
 - 3 – 4 hodiny týdně
 - více než 5 hodin týdně
- Jakým sportovním aktivitám se věnuješ?
20. Raději čas trávim u televize nebo počítáče než u sportu.
- ANO – NE
21. Zaskrtni alespoň maximálně 3 důvody, které tě vedou k pohybovým aktivitám.
- vypadat lépe
 - odreagování, relaxace
 - snižít váhu
 - potěšit rodiče
 - sportovat s kamarády
 - jiné důvody, uveď
22. Obvykle spím...
- 6 – 8 hodin
 - více než 8 hodin
 - méně než 6 hodin
23. Co pro tebe znamená zdravý životní styl současnosti? (zaskrtni více možností)
- zdravé potraviny
 - pravidelný pitný režim
 - nekouřit
 - nepit alkohol
 - pohybová aktivita
 - kvalitní spánek
24. Informace o zdravém životním stylu získávám...
- z médií
 - od rodičů
 - od učitelů
 - od přátel
25. Myslím, že bych mohl změnit svůj životní styl.
- ano
 - ne
 - nejsem si jistý

Děkuji za Váš čas a spolupráci.

Příloha č. 2: Ukázka vyplněného dotazníku žákem SOU

Dotazník

Dobrý den,

Jmenuji se Simona Malková. Jsem studentkou 2. ročníku Pedagogické fakulty Karlovy univerzity v Praze. Ráda bych Vás poprosila o vyplnění anonymního dotazníku. Získaná data budou použita pro zpracování v diplomové práci *„Proměna české kuchyně z dob Magdaleny Dobromíry Rettigové po současné trendy zdravého životního stylu“*. Prosím o úplné a pravdivé vyplnění.

Děkuji za spolupráci.

Instrukce: U jednotlivých otázek zakroužkujte jednu odpověď, není-li u otázky uvedeno jinak.

Škola: SOU Toužim
Věk: 18

Datum: 6.6.2016
Pohlaví: muž - žena

1. Jídlo, které jíš, je podle tvého názoru

- a) ☒ zdravé
b) ☐ zdravé, ale ne vždy
c) ☐ nezdravé
d) ☐ nevím

2. Jak často snídáš?

- a) ☒ každý den (7 dní v týdnu)
b) ☐ pouze ve školních dnech
c) ☐ pouze o víkend
d) ☐ nikdy nesnídám
e) ☐ občas snídám
f) ☐ jen, když mi snídani někdo připraví

3. Pokud snídáš, zakroužkuj maximálně 3 odpovědi.

- a) ☐ pečivo se salámem
b) ☐ pečivo s džemem, medem
c) ☒ mléčný výrobek (tvoroh, jogurt)
d) ☐ mýslí s mlékem
e) ☐ ovoce
f) ☐ zelenina
g) ☐ sůsenka
h) ☐ toast
i) ☐ vejce
j) ☐ koláč

4. Nosíš do školy svačtinu?

- a) ☒ ano
b) ☐ spíše ano
c) ☐ ne
d) ☐ spíše ne

5. K svačině si raději zvolím...

- a) ☐ ovoce
b) ☐ čokoládovou tyčinku
c) ☐ rohlík, chleba
d) ☐ brambůrky
e) ☐ jogurt
f) ☒ obloženou bagetu

6. Během dne jím minimálně 1 teplé jídlo.

- a) ☐ zřídka
b) ☐ někdy
c) ☒ vždy

7. Chodíš pravidelně (deně) na obědy?

ANO NE

Pokud jsi odpověděl/a NE, uveď, jakým způsobem se stravuješ.

8. Kolikrát týdně navštěvuješ fastfood – McDonald's?

- a) ☐ denně
b) ☐ 1-3 krát týdně
c) ☒ občas
d) ☐ nemávám vůbec

9. Kolikrát denně jíš?

- a) ☒ jím 3 krát denně
b) ☐ jím 5 krát denně
c) ☐ jím 6 krát denně
d) ☐ jím 7 krát denně

10. Jak často jíš mléčné výrobky?

- a) ☐ jednou denně
b) ☐ dvakrát denně
c) ☐ třikrát do týdne
d) ☒ jednou za týden
e) ☐ nejím mléčné výrobky

Pokud jsi zakrúkl/a ANO, napiš, jaké ovoce a zeleninu preferuješ

jogurt

11. Jíš každý den ovoce a zeleninu?

- a) ☒ ano, konzumuji každý den
b) ☐ pouze občas, 2-3 týdně
c) ☐ ne, nejím ovoce ani zeleninu

Pokud jsi zakrúkl/a ANO, napiš, jaké ovoce a zeleninu preferuješ

pomeranč, rajče

12. Při výběru masa si vybíráš raději... (zakrúkl maximálně 3)

- a) ☒ hovězí
b) ☐ telecí
c) ☐ vepřové
d) ☐ drůbež
e) ☐ rybi
f) ☐ nejím maso

13. Jaké tepelné úpravy upřednostňuješ? (zakrúkl maximálně 3)

- a) ☒ vaření
b) ☐ pečení
c) ☒ dušení
d) ☐ smažení
e) ☐ grilování

14. Které potraviny obsahují nejméně tuku?

- a) ☒ cornflakes s mlékem
b) ☐ grilovaný libový kuřečí steak s vařeným bramborem
c) ☐ pizza a mléčný koktejl
d) ☐ pečená jehněčí kotleta, špenát se smetanou

15. Podle jakých kritérií si vybíráš pokrm?

- a) ☒ podle vzhledu
b) ☐ podle chuti
c) ☐ podle životního stylu
d) ☐ náhodně

16. Dodržuješ pitný režim po celý den?

ANO NE

Pokud si zvolil/a ANO, zakrúkl 3 nejoblíbenější nápoje.

- a) ☒ voda
b) ☒ Coca-Cola
c) ☐ slazené limonády (Fanta, Sprite,)
d) ☐ ochucená minerální voda
e) ☐ čaj
f) ☐ energy drink

17. Jaké množství tekutin vypiješ denně?
 a) ☒ do 1 litru
 b) 1 – 2 litru
 c) 2 – 3 litru
 d) více než 3 litru
18. Věnuješ se ve svém volném čase pohybové aktivitě?
 ANO NE
každý den
19. Kolik hodin sportuješ týdně?
 a) ☒ méně než 30 minut týdně
 b) 1 – 2 hodiny týdně
 c) 3 – 4 hodiny týdně
 d) více než 5 hodin týdně
- Jakým sportovním aktivitám se věnuješ?
během
20. Raději čas trávíš u televize nebo počítače než u sportu.
 ANO NE
21. Zaskrtni alespoň maximálně 3 důvody, které tě vedou k pohybovým aktivitám.
 a) vypadat lépe ☒ snížit váhu
 b) ☒ odreagování, relaxace ☒ potěšit rodiče
 c) sportovat s kamarády ☐ jiné důvody, uveď
22. Obvykle spím...
 a) ☒ 6 - 8 hodin
 b) více než 8 hodin
 c) méně než 6 hodin
23. Co pro tebe znamená zdravý životní styl současnosti? (zaskrtni více možností)
 a) zdravé potraviny ☐ nepřít alkohol
 b) pravidelný pitný režim ☐ pohybová aktivita
 c) ☒ nekouřit ☐ kvalitní spánek
24. Informace o zdravém životním stylu získávám...
 a) ☒ z médií ☐ od učitelů
 b) od rodičů ☐ od přátel
 c) ☐ nejsem si jistá/y
25. Myslím, že bych mohl změnit svůj životní styl.
 a) ☒ ano
 b) ☐ ne

Děkuji za Váš čas a spolupráci.

Příloha č. 3: Ukázka vyplněného dotazníku žákem SZŠ

Dotazník

Dobrý den,

Jmenuji se Simona Mátková. Jsem studentkou 2. ročníku Pedagogické fakulty Karlovy univerzity v Praze. Ráda bych Vás poprosila o vyplnění anonymního dotazníku. Získaná data budou použita pro zpracování diplomové práce *„Proměna české kuchyně z dob Magdalény Dobromíry Rettigové po současné reálné zdravotní ústavě Syby“*. Předem o jejím a předešlém vyplnění děkuji.

Děkuji za spolupráci.

Instrukce: U jednotlivých otázek zakroužkujte jednu odpověď, není-li u otázky uvedeno jinak.

Stupeň: SZŠ a VOSZ K. VARY
Věk: 16

Datum: 9.6.2016
Pohlaví: muž - žena

1. Jídlo, které jíte, je podle svého názoru

- a) zdravé c) nezdravé
b) zdravé, ale ne vždy d) nestm

2. Jak často snídáte?

- a) každý den (7 dní v týdnu) d) nikdy nesnídám
b) pouze ve školních dnech e) občas snídám
c) pouze o víkendech f) jen, když mi snídání někdo připraví

3. Pokud snídáte, zakroužkujte maximálně 3 odpovědi.

- a) pečivo se salámem f) zelenina
b) pečivo s džemem, medem g) sýr
c) mléčný výrobek (vajíčko, jogurt) h) toast
d) maso i) vejce
e) ovoce j) kavič

4. Nostě do školy svačinu?

- a) ano c) ne
b) spíše ano d) spíše ne

5. K svačině si raději zvolím...

- a) ovoce d) brambůrky
b) čokoládovou tyčinku e) jogurt
c) rohlík, oblék f) obilnárou bagetu

6. Během dne jím minimálně 1 teplé jídlo.

- a) zřídka b) někdy c) vždy

7. Chodíte pravidelně (deně) na obědy?

- ANO NE

Pokud jste odpověděla NE, oved, jakým způsobem se stravujete.

ne doma

8. Kolikrát týdně navštívíte fastfood – McDonald's?

- a) denně d) občas
b) 1-3 krát týdně e) nevysvětluji vůbec
c) 4-6 krát týdně

9. Kolikrát denně jíte?

- a) 3-4 krát denně c) 6-7 krát denně
b) 5-6 krát denně d) 8-9 krát denně

10. Jak často jíte mléčné výrobky?

- a) jednou denně d) jednou za týden
b) dvakrát denně e) nejím mléčné výrobky
c) třikrát do týdne

Pokud jste zakroužkovala, že jíte mléčné výrobky, vyplňte také

ogurt

11. Jste každý den ovocem a zeleninou?

- a) ano, konzumuji každý den
b) pouze občas, 2-3 týdně
c) ne nejím ovoce ani zeleninu

Pokud jste zakroužkovala ANO, napište, jaké ovoce a zeleninu preferujete

jablko, okurka, paprika

12. Při výběru masa si vybíráte raději... (zakroužkujte maximálně 3)

- a) maso d) drůbež
b) telec e) rybi
c) vepřové f) nejím maso

13. Jaké tepelné úpravy upřednostňujete? (zakroužkujte maximálně 3)

- a) varení c) dušení
b) pečení d) smažení
c) grilování

14. Které potraviny obsahují nejmenší tuky?

- a) cornflakes s mlékem
b) grilovaný hovězí koláč s vařeným hamborem
c) pizza a mléčný koktejl
d) pečena jahodová koláča, špenát se smetanou

15. Podle jakých kritérií si vybíráte pokrmy?

- a) podle vzhledu c) podle životního stylu
b) podle chuti d) návyk

16. Dodržujete pitný režim po celý den?

- ANO NE

Pokud si zvolila ANO, zakroužkujte 3 nejoblíbenější nápoje.

- a) voda d) ochucená minerální voda
b) coca-cola e) čaj
c) slazené limonády (Fanta, Sprite) f) energy drink

17. Jaké množství tekutin vypiješ denně?
a) do 1 litru
b) 1 – 2 litru
c) 2 – 3 litru
d) více než 3 litru
18. Věnuješ se ve svém volném čase pohybové aktivitě?
ANO – **NE**
Pokud jsi odpověděl/a ANO, uveď jaké.
.....
19. Kolik hodin sportuješ týdně?
a) méně než 30 minut týdně
b) 1 – 2 hodiny týdně
c) 3 – 4 hodiny týdně
d) více než 5 hodin týdně
Jakým sportovním aktivitám se věnuješ?
.....
3x20A NA KOLE
20. Raději čas trávim u televize nebo počítáče než u sportu.
ANO **NE**
21. Zaškrtni alespoň maximálně 3 důvody, které tě vedou k pohybovým aktivitám.
a) vypadat lépe
b) odreagování, relaxace
c) sportovat s kamarády
d) snížit váhu
e) potěšit rodiče
f) jiné důvody, uveď.....
22. Obvykle spím...
a) 6 – 8 hodin
b) více než 8 hodin
c) méně než 6 hodin
23. Co pro tebe znamená zdravý životní styl současnosti? (zaškrtni více možností)
a) zdravé potraviny
b) pravidelný pitný režim
c) nekouřit
d) nepít alkohol
e) pohybová aktivita
f) kvalitní spánek
24. Informace o zdravém životním stylu získávám...
a) z médií
b) od rodičů
c) od učitelů
d) od přátel
25. Myslím, že bych mohl změnit svůj životní styl.
a) ano
b) ne
c) nejsem si jistý

Děkuji za Váš čas a spolupráci.

Příloha č. 4: Ukázka receptů Magdaleny Dobromily Rettigové

Domácí kuchařka – Polévky masité

Např. „Knedlíčky do polévky z kuřecích jatýrek“

„Usekej pro 6 osob ze šesti kuřátek jatýrka a též přitom 3 lokty hovězího tuku. Když to usekáno, dej to na mísu, vraz do toho tři celé vejce, osol, dej trochu květu, trochu drobně pokrájené zelené petržele a jednu tvrdou strouhanou žemličku. Tyto knedlíčky se buď do dušené polívky, neb do jiné dobré, přižloulou jíštičku připražené hovězí polívky zavařit mohou, která je květem a krájenou zelenou petrželí okořeniti musí“. (Rettigová, 1986, s. 60).

Domácí kuchařka – Zadělávaná jídla

Např. „Kuřátka se žampiony“

„Kuřátka očist' a buď v hovězí polívce uvař, neb na másle dusit nech. Vezmi žampiony, očist' a pokrájej je na kousky, dej je na rendlíček, dej k nim kousek nového másla, krájené zelené petržele a trochu květu. Nech je tak hezky vysmahnout, pak vezmi trochu hovězí polívky, zapraž ji s bílou jíštičkou, proced' ji na ty žampiony, nech to spejchnout, dej ty kuřátka do toho a připrav na stůl.“ (Rettigová, 1986, s. 112).

Domácí kuchařka – Pojednání o stravě postní – Rozličné ryby

Např. „Žáby smažené“

„Žabky dobře přemej, osol, nech asi půl hodiny v soli ležet, pak je v mouce obal, omoč v rozkloktaném vejci, obal v strouhané žemličce a nech v horkém přepouštěném másle hezky dozlatova usmažit, okrášli je zelenou petržilkou a dej na stůl.“ (Rettigová, 1986, s. 244).

Domácí kuchařka – Dorty, sedliny (rosoliny) a rozličné drobnůstky

Např. „Zmrzlina vanilie“

„Nech žejdlík dobré smetany se čtvrt librou cukru a jedným kvintikem vanilie vařit, zakverluj to pak jako tu čokoládovou se šesti žloutky, vlej to do piksly a nech mezi ustavičným mícháním zmrznout“. (Rettigová, 1986, s. 302).

Příloha č. 5: Slovníček Magdaleny Dobromily Rettigové

Příklad slov uváděných v „*Domácí kuchařce*“

amoletka – omeleta	cemr – hřbet
dršlák - cedník	heblata – malé ozdoby
kadeřník - kapusta	kružadl – struhadlo na zelí
lité štrudle - palačinky	loučky - tyčinky
mok - nálev	na uhlí – značí dát na oheň
ořízky - odřezky	perný - pálivý
připražená polévka - zahuštěná	rosolka - likér
rostbrátle - roštěnky	rozkloktat - rozšlehat
rozpoltěný - rozpůlený	šum - pěna
tlučený cukr – moučkový cukr	tvorma - forma
ťopan - krocan	vypácovaný - vymáčený
vyslanit – protáhnout slaninou	zelené boby – fazolky
zemčátka - brambory	žampánské - šampaňské

(Rettigová, 1986, s. 538)

Příloha č. 6: Tabulka měř a vah Magdaleny Dobromily Rettigové

Kopa.....	60 kusů
Kvintík, kventlík.....	4 gramy (od r. 1765 též 4,4 g)
Libra česká.....	0.512 gramu (měla 32 lotů, 128 kvintíků)
Lot.....	16 gramů (měl 4 kvintíky)
Mandel.....	15 kusů
Máz, más.....	1,9,litru (= 1 pinta), vídeňský máz 1,4 l
Pinta.....	1,9,litru (měla 4 žejdlíky)
Žejdlík.....	0,48 litru

„Údaj typu „po třech (bilkách), po jednom (vejseti), po osmi (sardelích), po čtyřech (letech), po šesti (žejdlíkách), v Domáci kuchařce velmi častý, znamená, ze tří (bílků)“. (Rettigová, 1986, s. 542).

Příloha č. 7: Kalorické hodnoty pokrmů ve Fast foodu

Jídla z tzv. rychlých občerstvení jsou pro pravidelnou konzumaci naprosto nevhodná pro vysoký obsah tuků a cukrů. Téměř všechna tato jídla mají velmi vysokou energetickou hodnotu, ovšem výživová hodnota je naopak velmi nízká, což způsobí, že se sice najíme, ale pouze „prázdných kalorií“, tudíž pocit sytosti dlouho nevydrží.

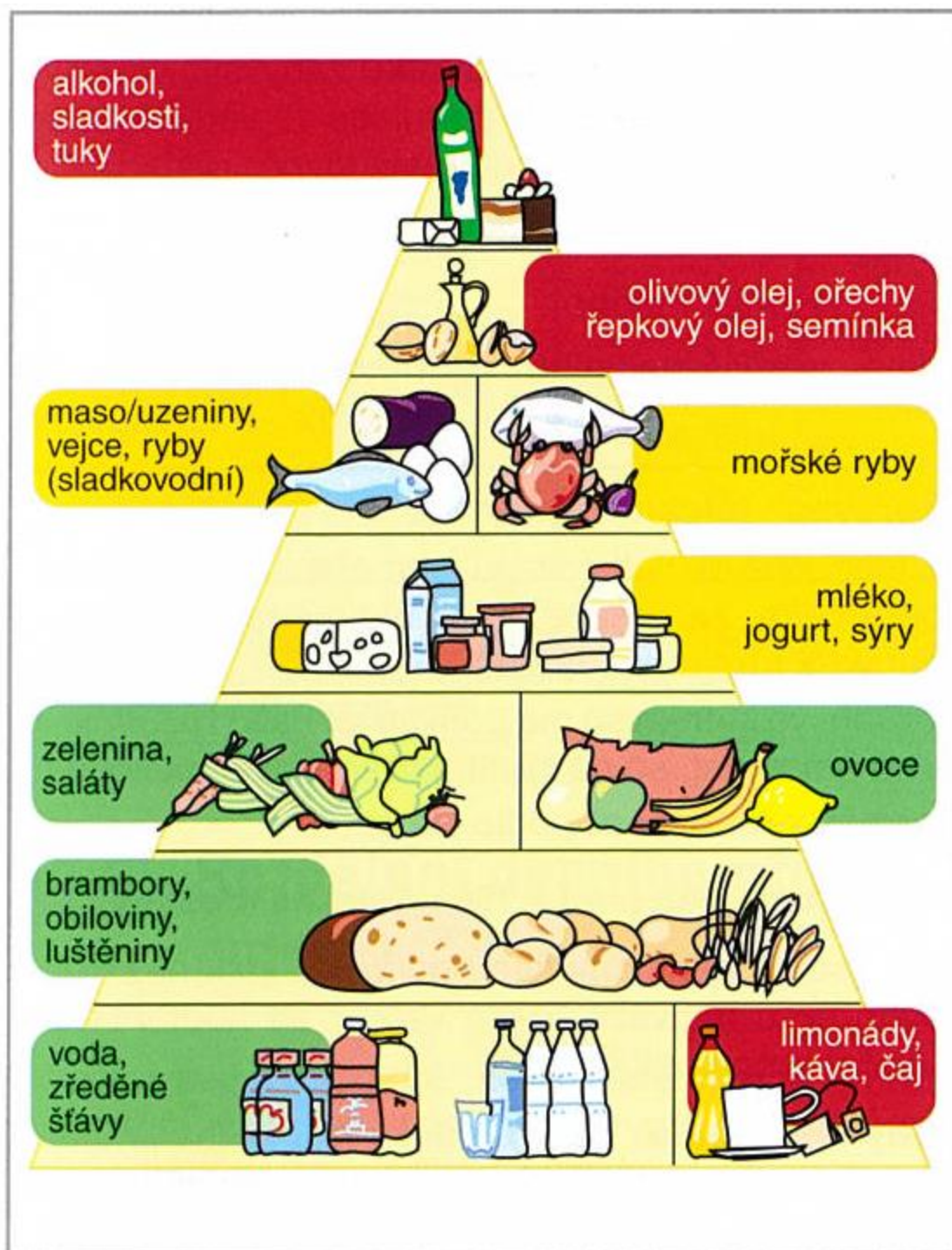
1 běžná porce	Kcal	KJ
KFC - Caesar salát	227	950
KFC - Twister	540	2260
KFC - Zinger	485	2028
Bageta Kuřecí stripsy	642	2688
McDonald's - Hamburger	256	1071
McDonald's - Big Mac	497	2080
McDonald's - Cheesburger	301	1260
McDonald's - střední hranolky	275	1150
McDonald's - Chicken McNuggets	286	1198
McDonald's - jablečná taštička	176	736
McDonald's - croissant	62	261
McDonald's - Shake čokoládový velký	1069	4475
McDonald's - karamelová zmrzlina	324	1357

Další oblíbené nezdravé pokrmy

Smažený sýr	1046	4379
Párek v rohlíku	236	990
Popcorn	426	1784
Bramborák (100 g)	202	848
Kečup (cca 1 lžíce)	11	46
Pizza se šunkou a žampiony (200 g)	398	1666
Topinka na tuku (100 g)	412	1726
Šunkový chlebíček	179	750
Kobliha	193	807
Smetanová zmrzlina (100 g)	251	1050

(www.kaloricke-hodnoty-potravin.cz/fast-food)

Příloha č. 8: Potravinová pyramida



Obrázek č. 2 – Potravinová pyramida (Metz, 2008, s. 85)